净土文库16

佛遗教经略释

智圆法师 编述

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

佛遗教经……………………1
佛遗教经科判……………11
佛遗教经略释……………21

佛遗教经

姚秦三藏法师鸠摩罗什 译

释迦牟尼佛，初转法轮，度阿若憍陈如；最后说法，度须跋陀罗。所应度者，皆已度讫。于娑罗双树间，将入涅槃。是时中夜，寂然无声，为诸弟子略说法要。

汝等比丘，于我灭后，当尊重珍敬波罗提木叉。如暗遇明，贫人得宝。当知此则是汝等大师，若我住世，无异此也。持净戒者，不得贩卖贸易，安置田宅，畜养人民、奴婢、畜生；一切种植及诸财宝，皆当远离，如避火坑；不得斩伐草木，垦土掘地。合和汤药，占相吉凶，仰观星宿，推步盈虚，历数算计，皆所不应。节身时食，清净自活，不得参预世事、通致使命。咒术仙药，结好贵人，亲厚媟慢，皆不应作。当自端心，正念求度；不得包藏瑕疵，显异惑众；于四供养，知量知足，趣得供事，不

应畜积。此则略说持戒之相。戒是正顺解脱之本，故名波罗提木叉。因依此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧。是故比丘，当持净戒，勿令毁缺。若人能持净戒，是则能有善法；若无净戒，诸善功德皆不得生。是以当知，戒为第一安隐功德住处。

汝等比丘，已能住戒，当制五根，勿令放逸，入于五欲。譬如牧牛之人，执杖视之，不令纵逸，犯人苗稼。若纵五根，非唯五欲将无涯畔，不可制也；亦如恶马，不以辔制，将当牵人坠于坑埳。如被劫贼，苦止一世；五根贼祸，殃及累世。为害甚重，不可不慎！是故智者制而不随，持之如贼，不令纵逸；假令纵之，皆亦不久见其磨灭。此五根者，心为其主，是故汝等当好制心。心之可畏，甚于毒蛇、恶兽、怨贼、大火越逸，未足喻也。譬如有人，手执蜜器，动转轻躁，但观于蜜，不见深坑。譬如狂象无钩，猿猴得树，腾跃踔踯，难可禁制。当急挫之，无令放逸。纵此心者，丧人善事；

制之一处，无事不办。是故比丘，当勤精进，折伏汝心。

汝等比丘，受诸饮食，当如服药，于好于恶，勿生增减。趣得支身，以除饥渴。如蜂采花，但取其味，不损色香；比丘亦尔，受人供养，趣自除恼，无得多求，坏其善心。譬如智者，筹量牛力所堪多少，不令过分，以竭其力。

汝等比丘，昼则勤心修习善法，无令失时；初夜后夜，亦勿有废。中夜诵经，以自消息。无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。诸烦恼贼常伺杀人，甚于怨家，安可睡眠，不自警寤？烦恼毒蛇睡在汝心，譬如黑蚖在汝室睡，当以持戒之钩早摒除之。睡蛇既出，乃可安眠；不出而眠，是无惭人！惭耻之服，于诸庄严，最为第一。惭如铁钩，能制人非法，是故常当惭耻，无得暂替。若离惭耻，则失诸功德。有愧之人，则有善法；若无愧者，与诸禽兽无相异也。

汝等比丘，若有人来节节支解，当自摄心，无令瞋恨；亦当护口，勿出恶言。若纵恚心，则自妨道，失功德利。忍之为德，持戒苦行所不能及。能行忍者，乃可名为有力大人。若其不能欢喜忍受恶骂之毒如饮甘露者，不名入道智慧人也。所以者何？瞋恚之害，则破诸善法，坏好名闻，今世后世，人不喜见。当知瞋心，甚于猛火，常当防护，无令得入。劫功德贼，无过瞋恚。白衣受欲，非行道人，无法自制，瞋犹可恕；出家行道，无欲之人，而怀瞋恚，甚不可也。譬如清冷云中，霹雳起火，非所应也。

汝等比丘，当自摩头，已舍饰好，着坏色衣，执持应器，以乞自活，自见如是，若起憍慢，当疾灭之。增长憍慢，尚非世俗白衣所宜，何况出家入道之人，为解脱故，自降其身而行乞耶！

汝等比丘，谄曲之心，与道相违，是故宜应质直其心。当知谄曲但为欺诳，入道之人，

则无是处。是故汝等，宜当端心，以质直为本。

汝等比丘，当知多欲之人，多求利故，苦恼亦多；少欲之人，无求无欲，则无此患。直尔少欲，尚宜修习，何况少欲能生诸功德！少欲之人，则无谄曲以求人意，亦复不为诸根所牵。行少欲者，心则坦然，无所忧畏，触事有余，常无不足。有少欲者，则有涅槃。是名少欲。

汝等比丘，若欲脱诸苦恼，当观知足。知足之法，即是富乐安隐之处。知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。不知足者，虽富而贫；知足之人，虽贫而富。不知足者，常为五欲所牵，为知足者之所怜愍。是名知足。

汝等比丘，欲求寂静无为安乐，当离愦闹，独处闲居。静处之人，帝释诸天所共敬重。是故当舍己众他众，空闲独处，思灭苦本。若乐众者，则受众恼，譬如大树，众鸟集之，则有枯折之患。世间缚者，没于众苦，譬如老象溺

泥，不能自出。是名远离。

汝等比丘，若勤精进，则事无难者，是故汝等，当勤精进。譬如小水长流，则能穿石。若行者之心数数懈废，譬如钻火，未热而息，虽欲得火，火难可得。是名精进。

汝等比丘，求善知识，求善护助，无如不忘念。若有不忘念者，诸烦恼贼则不能入。是故汝等，常当摄念在心。若失念者，则失诸功德。若念力坚强，虽入五欲贼中，不为所害，譬如着铠入阵，则无所畏。是名不忘念。

汝等比丘，若摄心者，心则在定。心在定故，能知世间生灭法相。是故汝等，常当精勤修习诸定。若得定者，心则不散，譬如惜水之家，善治堤塘；行者亦尔，为智慧水故，善修禅定，令不漏失。是名为定。

汝等比丘，若有智慧，则无贪著。常自省察，不令有失，是则于我法中，能得解脱。若不尔者，既非道人，又非白衣，无所名也。实智慧者，则是度老病死海坚牢船也，亦是无明

黑暗大明灯也，一切病者之良药也，伐烦恼树之利斧也。是故汝等，当以闻思修慧而自增益。若人有智慧之照，虽无天眼，而是明见人也。是名智慧。

汝等比丘，种种戏论，其心则乱，虽复出家，犹未得脱。是故比丘，当急舍离乱心戏论，若汝欲得寂灭乐者，唯当善灭戏论之患。是名不戏论。

汝等比丘，于诸功德，常当一心，舍诸放逸，如离怨贼。大悲世尊所说利益，皆已究竟，汝等但当勤而行之。若于山间，若空泽中，若在树下，闲处静室，念所受法，勿令忘失。常当自勉，精进修之，无为空死，后致有悔。我如良医，知病说药，服与不服，非医咎也。又如善导，导人善道，闻之不行，非导过也。

汝等若于苦等四谛有所疑者，可疾问之，毋得怀疑，不求决也。尔时世尊如是三唱，人无问者。所以者何？众无疑故。时阿㝹楼驮，观察众心，而白佛言：世尊！月可令热，日可

令冷，佛说四谛不可令异。佛说苦谛实苦，不可令乐；集真是因，更无异因；苦若灭者，即是因灭，因灭故果灭；灭苦之道，实是真道，更无余道。世尊！是诸比丘，于四谛中，决定无疑。

于此众中，所作未办者，见佛灭度，当有悲感。若有初入法者，闻佛所说，即皆得度，譬如夜见电光，即得见道。若所作已办，已度苦海者，但作是念：世尊灭度，一何疾哉！阿㝹楼驮虽说此语，众中皆悉了达四圣谛义，世尊欲令此诸大众皆得坚固，以大悲心，复为众说：汝等比丘，勿怀悲恼。若我住世一劫，会亦当灭；会而不离，终不可得。自利利他，法皆具足，若我久住，更无所益。应可度者，若天上人间，皆悉已度；其未度者，皆亦已作得度因缘。自今已后，我诸弟子展转行之，则是如来法身常在而不灭也。是故当知，世皆无常，会必有离，勿怀忧恼，世相如是。当勤精进，早求解脱，以智慧明，灭诸痴暗。世实危脆，

无坚牢者，我今得灭，如除恶病。此是应舍之身，罪恶之物，假名为身，没在老病生死大海；何有智者，得除灭之，如杀怨贼而不欢喜！

汝等比丘，常当一心，勤求出道，一切世间动不动法，皆是败坏不安之相。汝等且止，勿得复语，时将欲过，我欲灭度，是我最后之所教诲。

佛遗教经科判

姚秦三藏法师鸠摩罗什 译
蕅益大师 立科

将释此经，大分为二：初题目；二入文。

初中二：初正释题；二出译人。

今初

佛遗教经

亦名佛垂涅槃略说教诫经

二出译人

姚秦三藏法师鸠摩罗什译

二入文为三：初序分；二正宗分；三流通分。

今初

释迦牟尼佛，初转法轮，度阿若憍陈如；最后说法，度须跋陀罗。所应度者，皆已度讫。于娑罗双树间，将入涅槃。是时中夜，寂然无声，为诸弟子略说法要。

二正宗分为二：初明共世间法要；二明不共世间法要。

初中三：初对治邪业法要；二对治止苦法要；三对治灭烦恼法要。

初又四：初明根本清净戒；次明方便远离清净戒；三明

戒能生诸功德；四说劝修戒利益。

今初

汝等比丘，于我灭后，当尊重珍敬波罗提木叉。如暗遇明，贫人得宝。当知此则是汝等大师，若我住世，无异此也。

次明方便远离清净戒

持净戒者，不得贩卖贸易，安置田宅，畜养人民、奴婢、畜生；一切种植及诸财宝，皆当远离，如避火坑；不得斩伐草木，垦土掘地。合和汤药，占相吉凶，仰观星宿，推步盈虚，历数算计，皆所不应。节身时食，清净自活，不得参预世事、通致使命。咒术仙药，结好贵人，亲厚媟慢，皆不应作。当自端心，正念求度；不得包藏瑕疵，显异惑众；于四供养，知量知足，趣得供事，不应畜积。

三明戒能生诸功德

此则略说持戒之相。戒是正顺解脱之本，故名波罗提木叉。因依此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧。

四说劝修戒利益

是故比丘，当持净戒，勿令毁缺。若人能持净戒，是则能有善法；若无净戒，诸善功德皆不得生。是以当知，戒为第一安隐功德住处。

二对治止苦法要三：初根欲放逸苦对治；二多食苦对治；三懈怠睡眠苦对治。

初中二：初根放逸苦对治；二欲放逸苦对治。

今初

汝等比丘，已能住戒，当制五根，勿令放逸，入于五欲。譬如牧牛之人，执杖视之，不令纵逸，犯人苗稼。若纵五根，非唯五欲将无涯畔，不可制也；亦如恶马，不以辔制，将当牵人坠于坑埳。如被劫贼，苦止一世；五根贼祸，殃及累世。为害甚重，不可不慎！是故智者制而不随，持之如贼，不令纵逸；假令纵之，皆亦不久见其磨灭。

二欲放逸苦对治

此五根者，心为其主，是故汝等当好制心。心之可畏，甚于毒蛇、恶兽、怨贼、大火越逸，未足喻也。譬如有人，手执蜜器，动转轻躁，但观于蜜，不见深坑。譬如狂象无钩，猿猴得树，腾跃踔踯，难可禁制。当急挫之，无令放逸。纵此心者，丧人善事；制之一处，无事不办。是故比丘，当勤精进，折伏汝心。

二多食苦对治

汝等比丘，受诸饮食，当如服药，于好于恶，勿生增减。趣得支身，以除饥渴。如蜂采花，但取其味，不损色香；比丘亦尔，受人供养，趣自除恼，无得多求，坏其善心。譬如智者，筹量牛力所堪多少，不令过分，以竭其力。

三懈怠睡眠苦对治

汝等比丘，昼则勤心修习善法，无令失时；初夜后夜，亦勿有废。中夜诵经，以自消息。无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。诸烦恼贼常伺杀人，甚于怨家，安可睡眠，不自警寤？烦恼毒蛇睡在汝心，譬如黑蚖在汝室睡，当以持戒之钩早摒除之。睡蛇既出，乃可安眠；不出而眠，是无惭人！惭耻之服，于诸庄严，最为第一。惭如铁钩，能制人非法，是故常当惭耻，无得暂替。若离惭耻，则失诸功德。有愧之人，则有善法；若无愧者，与诸禽兽无相异也。

三对治灭烦恼法要三：初瞋恚烦恼障对治；二贡高烦恼障对治；三谄曲烦恼障对治。

今初

汝等比丘，若有人来节节支解，当自摄心，无令瞋恨；亦当护口，勿出恶言。若纵恚心，则自妨道，失功德利。忍之为德，持戒苦行所不能及。能行忍者，乃可名为有力大人。若其不能欢喜忍受恶骂之毒如饮甘露者，不名入道智慧人也。所以者何？瞋恚之害，则破诸善法，坏好名闻，今世后世，人不喜见。当知瞋心，甚于猛火，常当防护，无令得入。劫功德贼，无过瞋恚。白衣受欲，非行道人，无法自制，瞋犹可恕；出家行道，无欲之人，而怀瞋恚，甚不可也。譬如清冷云中，霹雳起火，非所应也。

二贡高烦恼障对治

汝等比丘，当自摩头，已舍饰好，着坏色衣，执持应器，以乞自活，自见如是，若起憍慢，当疾灭之。增长憍慢，尚非世俗白衣所宜，何况出家入道之人，为解脱故，自降其身而行乞耶！

三谄曲烦恼障对治

汝等比丘，谄曲之心，与道相违，是故宜应质直其心。当知谄曲但为欺诳，入道之人，则无是处。是故汝等，宜当端心，以质直为本。

二明不共世间法要，谓成就出世间大人功德也。文分为八：初无求功德；二知足功德；三远离功德；四不疲倦功德；五不忘念功德；六禅定功德；七智慧功德；八毕竟功德。

今初

汝等比丘，当知多欲之人，多求利故，苦恼亦多；少欲之人，无求无欲，则无此患。直尔少欲，尚宜修习，何况少欲能生诸功德！少欲之人，则无谄曲以求人意，亦复不为诸根所牵。行少欲者，心则坦然，无所忧畏，触事有余，常无不足。有少欲者，则有涅槃。是名少欲。

二知足功德

汝等比丘，若欲脱诸苦恼，当观知足。知足之法，即是富乐安隐之处。知足之人，虽卧地上，犹为安乐；

不知足者，虽处天堂，亦不称意。不知足者，虽富而贫；知足之人，虽贫而富。不知足者，常为五欲所牵，为知足者之所怜愍。是名知足。

三远离功德

汝等比丘，欲求寂静无为安乐，当离愦闹，独处闲居。静处之人，帝释诸天所共敬重。是故当舍己众他众，空闲独处，思灭苦本。若乐众者，则受众恼，譬如大树，众鸟集之，则有枯折之患。世间缚者，没于众苦，譬如老象溺泥，不能自出。是名远离。

四不疲倦功德

汝等比丘，若勤精进，则事无难者，是故汝等，当勤精进。譬如小水长流，则能穿石。若行者之心数数懈废，譬如钻火，未热而息，虽欲得火，火难可得。是名精进。

五不忘念功德

汝等比丘，求善知识，求善护助，无如不忘念。若有不忘念者，诸烦恼贼则不能入。是故汝等，常当摄念在心。若失念者，则失诸功德。若念力坚强，虽入五欲贼中，不为所害，譬如着铠入阵，则无所畏。是名不忘念。

六禅定功德

汝等比丘，若摄心者，心则在定。心在定故，能知世间生灭法相。是故汝等，常当精勤修习诸定。若

得定者，心则不散，譬如惜水之家，善治堤塘；行者亦尔，为智慧水故，善修禅定，令不漏失。是名为定。

七智慧功德

汝等比丘，若有智慧，则无贪著。常自省察，不令有失，是则于我法中，能得解脱。若不尔者，既非道人，又非白衣，无所名也。实智慧者，则是度老病死海坚牢船也，亦是无明黑暗大明灯也，一切病者之良药也，伐烦恼树之利斧也。是故汝等，当以闻思修慧而自增益。若人有智慧之照，虽无天眼，而是明见人也。是名智慧。

八毕竟功德

汝等比丘，种种戏论，其心则乱，虽复出家，犹未得脱。是故比丘，当急舍离乱心戏论，若汝欲得寂灭乐者，唯当善灭戏论之患。是名不戏论。

三流通分为四：初劝修流通；二证决流通；三断疑流通；四嘱付流通。

今初

汝等比丘，于诸功德，常当一心，舍诸放逸，如离怨贼。大悲世尊所说利益，皆已究竟，汝等但当勤而行之。若于山间，若空泽中，若在树下，闲处静室，念所受法，勿令忘失。常当自勉，精进修之，无为空死，后致有悔。我如良医，知病说药，服与不服，非

医咎也。又如善导，导人善道，闻之不行，非导过也。

二证决流通

汝等若于苦等四谛有所疑者，可疾问之，毋得怀疑，不求决也。尔时世尊如是三唱，人无问者。所以者何？众无疑故。时阿㝹楼驮，观察众心，而白佛言：世尊！月可令热，日可令冷，佛说四谛不可令异。佛说苦谛实苦，不可令乐；集真是因，更无异因；苦若灭者，即是因灭，因灭故果灭；灭苦之道，实是真道，更无余道。世尊！是诸比丘，于四谛中，决定无疑。

三断疑流通又三：初显示余疑；二为断彼彼疑；三重说有为无常相劝修。

今初

于此众中，所作未办者，见佛灭度，当有悲感。若有初入法者，闻佛所说，即皆得度，譬如夜见电光，即得见道。若所作已办，已度苦海者，但作是念：世尊灭度，一何疾哉！

二为断彼彼疑

阿㝹楼驮虽说此语，众中皆悉了达四圣谛义，世尊欲令此诸大众皆得坚固，以大悲心，复为众说：汝等比丘，勿怀悲恼。若我住世一劫，会亦当灭；会而不离，终不可得。自利利他，法皆具足，若我久住，更无所益。应可度者，若天上人间，皆悉已度；其未度者，皆亦已作得度因缘。自今已后，我诸弟子展转

行之，则是如来法身常在而不灭也。

三重说有为无常相劝修

是故当知，世皆无常，会必有离，勿怀忧恼，世相如是。当勤精进，早求解脱，以智慧明，灭诸痴暗。世实危脆，无坚牢者，我今得灭，如除恶病。此是应舍之身，罪恶之物，假名为身，没在老病生死大海；何有智者，得除灭之，如杀怨贼而不欢喜！

四嘱付流通

汝等比丘，常当一心，勤求出道，一切世间动不动法，皆是败坏不安之相。汝等且止，勿得复语，时将欲过，我欲灭度，是我最后之所教诲。

佛遗教经科判

- 题目
  - 正释题
  - 出译人
- 入文
  - 序分
  - 正宗分
    - 明共世间法要
      - 对治邪业法要
        - 明根本清净戒
        - 明方便远离清净戒
        - 明戒能生诸功德
        - 说劝修戒利益
      - 对治止苦法要
        - 根欲放逸苦对治
          - 根放逸苦对治
          - 欲放逸苦对治
        - 多食苦对治
        - 懈怠睡眠苦对治
      - 对治灭烦恼法要
        - 瞋恚烦恼障对治
        - 贡高烦恼障对治
        - 谄曲烦恼障对治
    - 明不共世间法要
      - 无求功德
      - 知足功德
      - 远离功德
      - 不疲倦功德
      - 不忘念功德
      - 禅定功德
      - 智慧功德
      - 毕竟功德
  - 流通分
    - 劝修流通
    - 证决流通
    - 断疑流通
      - 显示余疑
      - 为断彼彼疑
      - 重说有为无常相劝修
    - 嘱付流通

佛遗教经略释

智圆法师　编述[1]

将释此经，大分为二：初题目；二入文。
初中二：初正释题；二出译人。
今初

佛遗教经

先释“佛”，次释“遗教”，次释“经”。

“佛”者，觉也，有本觉、始觉、究竟觉三种。虽在梦中，本有心性不灭，称为“本觉”；梦中初步觉醒，知道梦本空虚，称为“始觉”；从梦中醒来，唯一觉心，无有二心，称为“究竟觉”。此觉性乃众生本具，无始无终，释尊只不过先证得觉性而成佛，来做我等的导师。又因我等长劫迷惑不觉，才于无生灭中示现生灭。

譬如月轮在天，水清月现，水浊月隐，于众生善根成熟时，佛在众生心前示现八相成道，以同类的身像、语言度脱众生；至度生因缘已尽，佛身隐没，即是所谓的“涅槃”。其实，佛法身常住，从未灭度，只是特别为浊恶凡夫说入灭，令其生悲恋心。佛悲心无尽，不仅

---

[1] 本书主要按照蕅益大师所著《佛遗教经解》和净源法师所著《佛遗教经论疏节要》（莲池大师补注）编述而成。

度脱当时的所化，还要教导未来的弟子，因此色身虽然示现入灭，仍留下遗教来接引后人。

“遗”是遗留，“教”是训诫。好比世间的父母会留给孩子最重要的训诫，佛临涅槃时留给佛弟子这部遗教经，教导修行、解脱之道。因此我们应当以极其尊重的心来奉持世尊遗教。能依照佛遗教实行，才是真正的佛弟子。不依照佛遗教实行，就是对佛大逆不孝。

“经”有常、法二义。“常”指本经所诠示的真理历三世而不变。“法”指有情遵照本经所指示的妙道修行，就一定能返迷为悟，终至解脱、成佛。

亦名佛垂涅槃略说教诫经

这是本经的另一名称。对此，先解释“垂”，再解释“涅槃”，最后解释“略说”。

佛说法度生四十九年，度生事业完毕，将入涅槃尚未入的时刻，称为“垂”。

“涅槃”是离一切过、不生不灭的意思。有自性清净、有余依、无余依、无住四种涅槃。

一、自性清净涅槃，即诸法本来恒时寂灭。指佛和众生平等无二、不增不减的自性清净心。所谓的出、入，只有在生灭法上安立。先无后有为“入”，先有后无为“出”。自性清净涅槃本自元成，非因缘所作，故无出入。

二、有余依涅槃，指证得小乘四果时，虽已断惑业、不受后有，但有余报未尽，留有五蕴业报身，因此称为“有余依涅槃”。“依”是指所依五蕴身。

三、无余依涅槃，指因上已经断尽惑业，果上也已经消尽宿业果报，这样彻底灭掉三界业报身，归于无名无物的本体，称为“无余依涅槃”。本经所说的“涅槃”，则是指佛于浊恶凡夫前示现色身，因缘尽时入于寂灭。应化身入灭显示的是无余依涅槃。

四、无住涅槃，指不住生死、涅槃二边的佛果大涅槃。凡夫执人法实有，住在生死边；二乘求一己解脱，惑业苦已尽，住在涅槃边；佛则不住生死、涅槃二边，所谓“智不住生死，悲不住涅槃”，即是无住之意。

其实，佛久已证得无住涅槃，现在已经度尽有缘，因此示现将入涅槃。这和阿罗汉的无余涅槃不同，后者是实事，前者只是示现。由于佛的法身远离生灭，佛心无所住，因此不同于二乘涅槃。

“略说”，是指本经较《涅槃经》而言是简略而说。

二出译人

姚秦三藏法师鸠摩罗什译

姚兴建国也称为“秦”，所以叫“姚秦”。“三藏”指经、律、论。经藏诠一心（诠定学），律藏规范身口意的行为，论藏开启慧辩，以这戒、定、慧三学自规、

规他的人，称为“法师”。“鸠摩罗什”翻为童寿，指童年时就有长者之德。翻梵为汉，称为“译”。

二入文为三：初序分；二正宗分；三流通分。

今初

释迦牟尼佛，初转法轮，度阿若憍陈如；最后说法，度须跋陀罗。所应度者，皆已度讫。于娑罗双树间，将入涅槃。是时中夜，寂然无声，为诸弟子略说法要。

“释迦牟尼”即贤劫第四佛，于人寿百岁时降生在娑婆世界的大导师。“释迦”是姓，翻为能仁。“牟尼”为名，译为寂默。能仁指大慈悲，不住于无为；寂默是大智慧，不住于有为。具有如此德相，故称为“佛”。

此句即“法师成就毕竟功德”，“法师”是为众生演说正法的大导师。佛成道后说法四十九年，度人无数。最初在鹿野苑三转四谛法轮，憍陈如最先得度；最后涅槃会上，须跋陀罗最后得度。以“始、终”二者含括佛在人间四十九年的说法度生。

佛以自心中所悟的四谛法传入一切众生心中，称为“转”；四谛法能摧众生内心的惑、业、苦三障，称为“轮”；憍陈如闻四谛法，见四谛真理而出离生死苦海，称为“度”。

“阿若”，翻为解或无知。“解”，即明见四谛真理；

“无知”，即根本智证见真谛，无有能、所。“憍陈如”翻为火器，是尊者的姓。“须跋陀罗”翻为好贤，本是外道，住在鸠尸那城。当他 120 岁时听到佛即将涅槃，就起身前往佛的住处。他听到八圣道就证得初果，随即出家。后来闻四谛法而成就阿罗汉果。

从“初转法轮”到“最后说法”二句，称为“开法门成就毕竟功德”，即如来圆满地开演了大、小、权、实、偏、圆、顿、渐等无量法门。

“度阿若憍陈如”和“度须跋陀罗”二句，称为“弟子成就毕竟功德”，指佛出世说法，度脱了一切有缘。佛示现于世是“佛宝”，所说四谛是“法宝”，依四谛修行而证果是“僧宝”。四十九年开种种大小法会，弟子闻法后获得相应的成就，称为“弟子成就”。

“所应度者，皆已度讫”，指佛以大智慧照见一切众生的根机，毫无错过、遗漏，将一切应度的众生都度脱完毕，称为“大总相成就毕竟功德”。

这时世尊即将于娑罗双树间示现涅槃。“娑罗”，翻为坚固。“双树”指此树四方各有二枝，上枝相合，下根相连，一荣一枯。“中夜”表中道。离一切边，即是“中”。有人说“离断、常二边是中”，进一步连“中”也不住，才是真正的“中”。“寂然”，指自性本无所思。“无声”，即自性本无所说。也就是心行处灭、言语道

断的意思。“诸弟子”，指上首眷属。“略说法要”，指佛为弟子简要宣说共世间和不共世间的法要。

这时佛快入涅槃，以后再见不到佛的金容。时至中夜，剩余的时间不多，世尊以大悲心作最后的警策。确实是一字一血！我们是佛弟子，知道这是佛最后的遗教，即将入灭前的教导，怎么能不铭心刻骨呢！

二正宗分为二：初明共世间法要；二明不共世间法要。

初中三：初对治邪业法要；二对治止苦法要；三对治灭烦恼法要。

初又四：初明根本清净戒；次明方便远离清净戒；三明戒能生诸功德；四说劝修戒利益。

今初

汝等比丘，于我灭后，当尊重珍敬波罗提木叉。如暗遇明，贫人得宝。当知此则是汝等大师，若我住世，无异此也。

这句经文分三段解释：

（一）解释比丘的名义及经中只举比丘的原因

“比丘”，翻为除饥馑，也是“福田”之名。比丘是尊贵身份，众生供养比丘能得福报，除去饥馑贫乏，因此称为“福田”。另有三义：一、乞士，一钵资身，无所蓄藏，专求出离生死的要道；二、破恶，以正慧观

察破烦恼恶，不堕爱、见；三、怖魔，发心受戒，羯磨成就，魔王怖畏（指魔王乐著生死，出家持戒，趋向无生，魔王失去同党，故生怖畏）。以乞士为因，最终成为应供；以破恶为因，终必杀贼；以怖魔为因，最终证得无生。

佛的遗教本是要教诫一切四众弟子，经中处处只举比丘有三个原因：一、示现远离相；二、示现大乘方便道与二乘共通；三、比丘是四众首领，举出首领则已包括四众，以四众须同修远离行故。

此处第二“大乘方便道”指发出离心、受持别解脱戒、观修无我、调伏烦恼等都是大乘道的支分，是能顺利趣入大乘的方便。比如受持别解脱戒，远离恶行、调伏烦恼，进而就能摄集善法、饶益有情，因此是菩萨戒的基础。以见到自身流转生死的大苦，转而观众生苦，就能发起誓拔其苦的悲心，进而能发起菩提心趣入大乘。

（二）解释“于佛灭后，当尊重珍敬波罗提木叉”的经义

“波罗提木叉”，翻为别别解脱、处处解脱。“别别解脱”，即从身口七种过恶等中，一样一样解脱出来（过恶一样一样都停止、不犯了，就叫“从过恶中解脱”）。“处处解脱”，指具足戒体就能证得圣果，也就处处得

解脱了。

佛在临涅槃时第一句话嘱咐的就是“佛灭后要尊重珍敬别解脱戒”。“珍敬”就是珍爱和尊重的意思。为什么要珍爱、尊重别解脱戒呢？因为别解脱戒是出生一切世间、出世间利益安乐的所依，由持别解脱戒就能证得三昧、开发智慧、解脱生死，因此要珍爱。有戒法身在，就能度过烦恼暗障和空无善根障，因此要尊重。

凡夫在没有遇到珍贵的别解脱戒之前，始终处在烦恼黑暗中，身口意不断地起惑、造业，就像狂乱的醉象——人生处在烦恼黑暗中，处在身口意漫无约束、胡作妄为中！而依于戒法身，就能度过烦恼黑暗障，如同黑暗中遇到光明一样。

从前没有持戒，不能积聚广大善根，现在能持守净戒，就会度过“空无善根障”。由于守持净戒，下至一昼夜也出生无量无数的功德！因此戒如良田，能生长一切善法庄稼。以戒力能源源不断地出生功德，因此是“如贫得宝”。

（三）解释“以戒为师”的经义

世尊教导佛弟子说：要知道，别解脱戒就是指导你们修行的大师，你们能守持别解脱戒，与我住世无异。所以佛在世时，以佛为师；佛不在世，以戒为师。

这里有一则公案，是讲佛世时有两位比丘结伴到舍

卫国见佛。中途非常干渴没有水喝，他们就向前走到一口井边。一位比丘取到水就喝起来，另一位比丘见水中有虫不敢喝。饮水比丘问他为什么不喝，他说："佛制戒不能饮有虫的水。"那位比丘劝他还是喝吧，不要干渴死去，见不到佛。他回答："我宁死也不毁佛戒。" 他就这样干渴而死，立即生到忉利天。

这天夜晚，他先到佛前，顶礼佛足听佛说法，获得法眼净。饮水比丘迟一天才到佛处。佛明知情况，故意问他："你从哪里来的？有伴吗？"他就把一路的经过向佛汇报。佛说："痴人！你没见到佛，却说能见佛。那位死去的比丘已经先见我了。比丘如果放逸懈怠，不摄护诸根，虽然和我共处，实际离我很遥远，他虽然见我，我没见到他。如果比丘在大海彼岸，能够不放逸，精进不懈，摄护诸根，虽然离我遥远，我常见他，他常亲近于我。"所以不能持戒，即使与佛同住，仍然相隔万里。若能守持净戒，则百世何异同时。总之，佛弟子都要遵照佛的遗教，以戒为师，不可舍此别求。

次明方便远离清净戒

以下宣说为护持净戒应远离凡夫增长过失的邪业和外道损减智慧的邪业。由于远离邪业，就能住于清净戒中，因此是方便。

（一）远离凡夫增过之邪业

持净戒者，不得贩卖贸易，安置田宅，畜养人民、奴婢、畜生；一切种植及诸财宝，皆当远离，如避火坑；不得斩伐草木，垦土掘地。

持净戒者须远离一切增长过失之事，不能如世间凡人那样为求现世利益而经营世间业，不然就和解脱之路背道而驰了。

所谓远离凡夫增过的邪业，共有十一事：

一、不得贩，即方便求利增过。“贩”指低价买进、高价卖出，以追求现世利益的贪心发动身口意行为，增长很多过失。

二、不得卖，即现前求利增过。“卖”指自己的物品以高价卖出。由于是以贪心求取私利，因此增长过失。

三、不得贸易，即交易求利增过。“贸易”就是以此物换取彼物，动机也是为求取利益。

以上是说持净戒者不能像世俗人一样为赢利而贩、卖、贸易。如果陷在这样的杂染因缘里，整天想方设法赚钱，为了赚钱用种种方便、做种种行为，就会造下很多不清净的生死业。这样就知道，如果不远离这些增长过失的邪业，戒就无法持清净。

或者这样观察：为了经商赢利，难免要说妄语、绮语。在经商的过程中，心会陷在很深的迷惑中，把虚幻

的财富视为有实义，这是增长愚痴。在获得财富时，心会耽著在财富上，增长贪心和骄慢。遇到竞争对手、财富落入他人手中时，会心生嫉妒，难以忍受。当别人阻碍自己赢利时，会生起嗔恚。而且世间的事牵连不断，一旦陷在其中，就会一轮又一轮地随业流转，严重的会陷在染污的心态和行为中，难以自拔。

四、不得安置田宅，即所居业处增过。“田宅”指农业社会，求田地、舍宅以养口、安身。凡夫人为求生活舒适安逸，才置办很多财产。但持净戒者安置很多产业，就会耽著在现世欲界的法上，增长对世间的爱执。这直接和出离心相违，和解脱道相违，会增长很多烦恼和非福业。

比如置办房产，为了豪华、舒适，在建造、装潢时要费很多心思。心一旦陷在里面，就不可能昼夜精勤修道。而且如果像俗人一样贪图安逸、享受，也容易堕落，无法守持清净的戒行。

五、不得蓄养人民，即眷属增过。这里是指蓄养见行不一致的世间眷属，他们呆在一起是非多、口舌多，彼此勾心斗角、争名夺利，增长烦恼、业、苦，结果只会加重轮回和恶趣业缘。

六、不得蓄养奴婢，即难生卑下心增过。“奴婢”是指仆人。这是因为蓄养仆人，常常由仆人服侍、恭敬，

不知不觉会坚固骄慢的习气，难以生起卑下之心。造成的结果是心态越来越高，我执越来越重，不能自处卑下行持种种难行、苦行来消除业障习气；而且稍有违逆、稍受轻视就会生起嗔恚。总之像这样会导致烦恼增长，离解脱日益遥远。

七、不得蓄养畜牲，即养生求利增过。（比如为求利益，蓄养牛、羊、猪、狗等畜牲，导致增长很多过失。）

八、不得一切种植，即多事增过。过去农业社会，种植是主要产业。今天推广来说，就是不能为营私利而做世间生产，原因是多事增过。

这里要看到：如果做世间种植等的事业，增长很多世间琐事，基本上造的都是轮回的业。要知道经营世间产业涉及很多杂染的人事，有种种因缘上的瓜葛、牵缠。这样心缠在里面，就没办法专心致志地修解脱道，因此是障道的因缘。

九、不得蓄诸财宝，即积聚增过。这也是由于积聚财物会增长过失，所以必须禁止。其实有一种财物就有一种牵挂、一种执著。修道人无欲无求，心无挂碍，才能一心办道。

以现在的情况来说，“财宝”包括电脑、电视、手机等电器、电子产品以及车子、房子等。假设今天有了一台新款电脑，就要花很多时间熟悉它、使用它。不久

产品升级更新，就又要学习、适应……或者对新科技产品很感兴趣，都想积聚，就在心里筹划怎么得到购买这些物品的钱，怎么购买、怎么使用、怎么更新、怎么玩耍。这些物品放在屋里，不断地眼看、手动，心不断地散乱攀缘，由此增长许多过失。所以一旦陷入其中，三、五年很快过去。心里没有了道心，会变得像俗人一样。

本来守持净戒必须了知学处，时时以正知、正念、不放逸守护自己的根门，现在却如狂象般无所约束。利用为世间人享乐提供的种种便利工具，放纵自心，奔驰在五欲中。这样的话，下至一天也增长很多过失！久而久之，守持净戒已经成了遥不可及的事。心里也觉得我不可能有清净戒，最后干脆舍弃不顾！这就是积重难返造成的悲剧。一开始不警觉防护，别人好言相劝也听不进去，就只放任烦恼不断地增长、恶业不断泛滥。等程度加深，自己已经无力自拔，这时后悔已晚！自己知道，解脱没希望了！生善趣也希望渺茫！造了一大堆业不知道如何处理，就只有浑浑噩噩地过了！

十、皆当远离、如避火坑，即不觉增过。以上世间经商、安置房屋产业、蓄养世间眷属、仆人、畜牲、做世间事业、积聚财物所有这一切都是修道人眼前的火坑！

其实身处五浊恶世，时时都可能遇到把自己卷入生死、卷入恶趣的因缘。如果没有智慧认清做什么事、怎

么做会增长过失，而且不作严密防护，那么以这样盲目愚昧的状态，很快就会和世间染污因缘纠缠在一起。无论经商、做世间产业、积累财富、使用种种高科技产物享用声色、蓄积物品等，全部成了轮回因缘、增长惑业的因缘。

要知道作为凡夫，我们有很重的世间习气，对世间的财物、事业、眷属、地位等都有很热衷的心，这样如果轻率地涉入世间事务，就会很快陷在烦恼、造恶、贪求名闻利养等的漩涡中，会身不由己地堕落下去。所以要恒时以理智把握好自己的行为，时时以正念守护清净的戒行，只有这样才能远离生死染缘，一心安住在解脱道上勤修。

所谓“如避火坑”，就是像见到堕入火坑会被焚烧而立即避开那样，见到做哪种世间邪业会增长惑业、毁坏解脱命根，就要及时远离，不能糊涂地卷进去，不然就会被紧紧缠在轮回中。

十一、不得斩伐草木，垦土掘地，即不顺威仪及损众生增过。这是因为地里有很多小虫，草木也有生机，垦掘砍伐有损坏众生的过失，而且不顺比丘威仪之道。

对于以上十一种增长过失之事，修行菩萨应当疾速远离，不应亲近，要像避开烈火那样。当然为了大众、为了佛教事业也有开缘，但要非常谨慎。

（二）远离外道损智之邪业

1、遮止五事

合和汤药，占相吉凶，仰观星宿，推步盈虚，历数算计，皆所不应。

此处“损减智慧”是指心落于世间分别见中，损减清净智慧。“不应”是指合和汤药、看相、占卜、观星宿、推算等以邪心求利，不了达正因缘法，所以要一并遮止。

以“合和汤药”为例来说明，“邪心”（邪妄分别）指不知寿命是由宿业决定，汤药只能起少许调和四大的作用，误以为汤药有神奇功能，妄图延年益寿。其次，杀害生命充当药物，误以为这是行善，也是邪心。妄图以医药谋取私利，更是邪心。

实际上，世间的吉凶、祸福都是由业力决定的。修行人要了达真正的因缘法。重点是对业果生起深忍信，之后坚定地守持戒律，诸恶莫作、众善奉行、自净其意，以此来达到趋吉避凶、离苦得乐的目的。尤其是出家志求解脱的人，要以一心修持戒定慧为本，不能分散精力去做世间的方术、事业。

虽然菩萨有学习医方明、工巧明等明处，但这是菩萨为有效地利益众生，要对一切世间明处通达无碍。我们修道要知道先后次第，知道轻重缓急。凡夫在未成就

之前以什么为重点，这是必须抉择好的！很多人因为分不清轻重缓急，导致行为混乱不堪。

拿今天的情况来说，世间的社会科学、自然科学等就是最主要的外道，如果把心思放在专攻这些科学理论，或掌握某些技术上，那就是舍本逐末，偏离了以出离心勤修解脱道的主旨。如果在自己的道业尚一无所成时，对世间杂有许多不正知见的学问怀有浓厚兴趣，对根本非解脱正因的法非常热衷，然后投入大量精力，那一定会荒废道业。不知不觉，一、二十年很快就过了，什么戒定慧的功德都没有成就，对于出世间的三乘佛法丝毫不生定解，连诸行无常、有漏皆苦等最基础的佛法都不认识，这就是染著外道邪业的后果。

要知道，发心学佛求道，目的不是做世间的专家、学者，目前的重点也丝毫不是学世间的学问、技艺，不然一陷入其中，就只会增长各种各样的虚妄分别。染著多了，就障碍清净智慧的开发，损减佛法的智慧。

外道的思想里有大量的错谬知见，作为初学者，自己佛法上的正见还没生起、稳固，又没有智慧辨别邪正，一旦熏染过深，就会出现严重的障碍，导致不了达真正的因缘法，不能领悟实相。如果在根源上染著了外道知见，直接出现的障碍是不愿守持戒律。因此这是持戒极大的违缘，会失坏根本净戒。许多人上了世间大学就退

失道心、失坏戒律，就是明证。

2、行处根本

即守护净戒要在身、口、意三个根本点上做。因此经文对如何护持身戒、口戒、意戒逐段进行教诫：

（1）身处净戒

修行人不能持净戒的原因，归纳起来有三点：一、不认识戒律极为珍贵，持戒对修解脱道、成办现前、究竟利乐是至关重要的基础，因此导致发不起珍爱戒律之心；二、不明了所做的行为中有哪些会障碍持戒；三、不懂得如何修对治法远离障碍。由于自己心态上相当盲目，导致身口意的行为杂乱、鄙劣，时时与世间杂染因缘混合，致使持戒不清净。

如何护好身处的净戒呢？首先要认识有哪些障碍会使身体造杂染业，落在世间杂染因缘中。其次是认识障碍后，有意识地远离障碍。

节身时食，清净自活，不得参预世事、通致使命。

这句经文包含五段内容：一、节身，对治他求放逸障（要对治的障碍是向外追求五欲等而放逸，对治是节制身体放逸的行为）；二、时食，对治内资无厌足障（要对治的障碍是向内资养身体无有厌足，对治是按时饮食，控制对饮食的贪欲）；三、清净自活，对治共相追

求障（要对治的障碍是以追求名闻利养为目的，与俗人、俗事搅在一起，对治是远离邪命、清净自活）；四、不得参预世事，是自性止多事（要对治的障碍是参与世间事务，对治是认识到修解脱道者应当停止做世间杂事）；五、不得通致使命，是自性尊重、不作轻贱之事（要对治的障碍是为世间权贵、富豪所驱使，依其吩咐做各种事务，对治是认识到出家身份尊贵，不应做轻贱之事）。

一、节身，对治他求放逸障

凡夫人一定要节制自己身体的行为，不能随心所欲、自由放任，不然就成了最下劣的一种人，就是不信因果、肆意而为、连人天善道都无法趣入的人。“节身”是要求节制身体向外追求放逸的行为。凡是放逸在世间法上、增长生死的行为都要尽量禁止。如果向外追求五欲，放任自心放逸在五欲中，那就会毁坏净戒。

所谓的节身，比如在繁华都市有很多诱惑力很强的五欲，容易引发贪心、愚痴心、散乱心等，会造下很多恶业，所以要控制自己的身体不去城市中散乱。或者网络上的染缘很强，一上了线，整个眼、耳、心会在各种诱发烦恼的境界里转，所以一定要节制。如果不节制这些身体外求放逸的行为，就会连最起码的修行都退失无余，不必梦想会得什么大成就。

学了“节身”二字，就要用来检查自己：现在我节

了耳吗？我的耳在不断地听世间新闻、体育、文艺等，从耳朵传入种种杂染的声音，引起心里多少邪思妄念，熏在心里多少染污种子。我节了眼吗？我的眼睛不断地放逸在电视、网络、世间小说、杂志、报刊等染污境界中，生起了多少虚妄分别，熏入了多少不净种子？我节了舌和鼻吗？我的舌在不断地品尝各种美味，期间生了多少贪心、多少散乱？而且以这口舌说了多少世间无意义的话题，造了多少绮语、恶口、妄语业，熏了多少轮回种子？像这样不节制眼、耳、鼻、舌，纵容它在五尘中放逸，大量地造杂染业，怎么能护好净戒呢？

所以一定要认识“节身”的意义。要知道这一条对持戒的成败息息相关。凡是不随顺解脱、凡是放逸在五欲中造业的行为都必须节制，不能纵容、发展。不然就会使自己深陷在轮回中。

二、时食，对治内资养身体无厌足障

“时食”指从早晨到中午之间饮食，过午不食。“无厌足障”指不仅早上吃、中午吃、晚上还吃；不仅吃三餐，而且毫无约束地随时吃零食。

在今天五欲丰富的时代，放纵饮食是修道很大的障碍。很多修行人在花样百出的饮食前变得毫无控制，随心所欲地贪求美味，已经达到无厌足的程度。随时随地吃零食，这是很多人身上都有的毛病。

现在大家一定要在观念上扭转过来。要认识到欲界的人以饮食、男女为最大生死增上缘，饮食是排在第一位的！如果饮食上不能节制，直接造成的后果是增长贪欲、散乱、昏沉、懈怠等烦恼，严重障碍得三昧。

不防住口，无节制地饮食，一是会增长贪欲，对饮食的要求会越来越高，吃上越来越讲究，妄想也就越来越多，付出的精力就越来越大。本来饮食只是为了治疗饥渴，现在却成了满足对味尘的贪欲，这是背道而驰的事。如果有什么美味就要想方设法吃到，这和俗人的心态有什么两样？哪有求解脱的心呢？这样的行为哪里随顺解脱呢？

所以饮食一定要节制，不然就直接障碍修道，心很容易观察到，如果饮食上调节好了，就容易得三昧、容易产生功德；饮食不注意节制，一顿饭吃下来，心已经乱七八糟。本来不应过量食，却吃到十一分饱，肚子胀胀地只想打瞌睡，一晃就过了半天，怎么能护持好戒律？怎么能安住修行？所以必须对治饮食的障碍。

三、清净自活，对治共相追求障

“清净”指远离诈现威仪等的邪命。修行的生活应当很清净。除了享用自己分内所得，不打非分的妄想，就不会为求利养而造罪业、不会混杂世间杂染的业缘。如果能够安贫守道，不追求名闻利养则不会攀求权贵、

富豪。这样清净自活，身体不放逸，就能安稳修道。

这一条是对治自己身上的“共相追求障”。“清净自活”指独自清净地生活，不为追求世间名利而跟高官、富豪交往。障碍表现在如果为求名利而和世间法牵扯在一起，就会做出种种行为，怎么交际应酬、如何满足别人的需要等等，这样搞世间法，就会失坏律仪。

四、不得参预世事，是自性止多事

修解脱道是止息多事，而不是增长世间事业。缘起就是如此，世间事越发展越多，最后变得无休无止。反过来只要放下世间事务不去参与，世间事也会自然止息。修道的目的是超出轮回，所作的法业是止息轮回的业，所以和世间的做法完全不同。不但不能参与世间造恶的事业，连世间认为好的，为人民谋求暂时的幸福也不是出世间道的重点。有漏法说到底都是苦法，做有漏的人天善法并不能使众生超出轮回，因此解脱道的行者一心寻求的是寂静涅槃，行为的性质是止息轮回业，努力的方向是使求世间享乐、求世间利益的心念和行为尽量减少，最后减少到与轮回绝缘，不杂丝毫轮回业。

五、不得通致使命，是自性尊重，不作轻贱事

出家身份自性高贵，不能受世间权贵驱使而做轻贱之事。净源法师在《节要》中说：“出家者，无为无欲，孤高自守，若为使命，则降志辱身，废乱正业。”意思

是说，释迦教下的出家僧不做世间事业，没有对世间名利的希求，出家人以高尚的志节安守出世道业，勤求解脱。如果为世间权贵驱使而做世间染业，那就成了降低志愿、辱没高贵身份，荒废出世正业。

总之，外求五欲而放逸的行为、内资养身体贪得无厌的行为、做世间事业、为世间权贵办事等的行为，都是持戒的障碍。一旦身体做了这些行为，就会被困在轮回业力圈中脱不出来，会缠在烦恼网、业网和生死网中。所以要尽量禁止这些行为，使身体从杂染业中解脱出来，这就是守持身处净戒的意思。

（2）口处净戒

咒术仙药，结好贵人，亲厚媟慢，皆不应作。

这是世尊教诫我们讲护持口处净戒。包括不应说两类邪语：一、依邪法语；二、依邪人语。

“依邪法语”，比如为敛财而口诵外道咒语，属于不正邪语。对别人说吃了某种仙药能长生不老、获得神通等，也是不正邪语。

“依邪人语”意思是指如果依附邪人，自己没有正念，就会跟随别人说种种增长烦恼的话。包括两种：(一)和世俗关系好的亲友相处，说一些庸俗、亲热、无实义的话。这就是邪语，会使口业不清净。（二）不能结交贵人，这会使自己增长很多我慢语。人的心很奇怪，一

结交身份高的人马上就表现不同，说话也高慢起来。处处要表现自我，展示自我。比如和权贵接触，出入上流社会，就会在别人面前吹嘘：我怎么跟某某高官、某某富豪打交道……出于炫耀心理，说很多显示自己的话，这就是说不正邪语。只有杜绝这些不正语业，才能护好口处净戒。

（3）意处净戒

当自端心，正念求度；不得包藏瑕疵，显异惑众；于四供养，知量知足，趣得供事，不应畜积。

这是世尊教诫我们如何护持意处净戒。其中包括两步：一、观察自身有哪些心理行为障碍清净心；二、自觉地以对治法对治这些邪行。

全段有六句内容：

（一）当自端心，对治多见他过障（要对治的障碍是常常看别人过失，对治是恒时令自心端正，不看别人过失，如此就不会失坏清净心）。

（二）正念求度，对治邪思维障（要对治的障碍是心缘世间法思维，对治是心里恒时不忘寻求解脱，以正念力一心缘在法上，就能从下地进步至上地）。

（三）不得包藏瑕疵，不污净戒，不受持心垢故（要对治的障碍是包藏所犯过失，使心中存留垢污而污染净戒。对治是犯过后及时发露忏悔）。

（四）不得显异惑众，远离无缘显己胜行、令他人不正解故（要对治的障碍是显示神通、奇异，惑乱大众，引起他人不正的理解。对治是在无必要、无因缘时，不显示奇异）。

（五）于四供养知量知足，对治于受用资具中无限无厌足障（要对治的障碍是受用无限度、心无厌足，对治是受用饮食、衣服、卧具、医药时知量知足）。

（六）趣得供事不应蓄积，远离贪覆心贮积众具障（要对治的障碍是心被贪欲蒙蔽，受贪欲驱使而积聚过多的物品。对治是除生活所需外，不蓄积物品）。

以上六句内容都要结合在自心上修行。

（一）要认识到：如果我的心看别人过失，当时就会使心不清净。这要明了唯识变现的道理，当下自己心里怎么想、怎么看待，就现这样的影像，成这样的心境。所谓看人是狗屎，自心就是狗屎；看人是佛，自心就是佛。心常常看别人的过失，只会导致自心不清净。看过失越多，造成的染污就越多。以这个原因，六祖说："若真修道人，不见世间过。若见他人非，自非却是左。（这是指：如果自己的心在分别别人的过失，这时心已经不对了。）"所以心要时时端正，不看别人过失，要按这样来护住清净心。最好"静坐常思己过，闲谈莫论人非"。

（二）要检点自己有没有邪思维的障碍。如果有，

修行就无法进步。比如心里经常想世间的学术思想，想怎么成办世间事业、怎么娱乐等，这些都是“邪思维”。这里要十分警惕，稍不小心就陷进去了。我们世间习气重，有时想学习外道的学术思想，当心搅在里头时，很快就变得杂乱、不清净；或者思维怎么营造世间的娱乐，观赏什么影视、大赛、盛会，思维相关的情节、事件，或者怎么观光旅游、怎么美餐一顿……像这样缘在杂染的世间法上思维，就会直接障碍修行进步。因为心一不住在法上，就堕入非法，就和无明、烦恼相应，也就会失去内心的清净。所以要保持心地清净，就一定要杜绝邪思维。

对治是“正念求度”，就是昼夜以求解脱的正念把握好自己的心，让心一刻不落在邪思维中，这样使心始终缘着正法，就能护好内心的净戒。

（三）不得包藏瑕疵。“瑕疵”指身口意所犯的过失，比如做了哪些损害别人的行为，说了哪些恶口、妄语、绮语，心里起了什么贪、嗔、嫉妒、骄慢等的恶念……这些身口意所犯的过失，都是污点。一旦犯了，就要及时发露忏悔，不使心里蓄积罪业污垢，不然就会失坏内心清净。

（四）不能显异惑众。这是指没有利他的因缘时不能显示神异，惑乱大众。如果有因缘，对佛法、对众生有利益，成就者也有示现神通的情况。但这里是指“无

因缘时显异惑众”。

（五）于四供养知量知足。这是为了对治受用资具中的无限无厌足障。这里自己要很好地衡量、把握，如果别人对自己做饮食、衣服、卧具、汤药和其它生活资具的供养，这时要做到知量知足。要知道哪些物品是修道所需？哪些物品和修道无关，只会增长散乱、增长烦恼而障碍修道？对必需的物品，又要知道所需的量，如果超过了量，就应当减除。按这样把受用控制在基本所需的量上，就是“知量知足”。以此就能制止贪得无厌和受用无有止境。

大家在学这一条时先要想通为什么要知量知足。要明确受用五欲并不是人生的目的，修解脱道才是人生的目的。修道的所依是身体，当然需要饮食、衣服、卧具、汤药等资具，但只是以此为手段，来保证拥有健康的身心能用于修行。如果偏离了此目的，以贪欲蓄积物品，那就成了障道因缘。

《五百问论》中有个公案讲到：以前有个比丘乞求、积聚了很多财物，既不修福也不行道。后来他死了变成一座全身是肉的骆驼山，有几十里长。当时正值饥荒时期，这一国人每天取骆驼山的肉吃，随割随生。不久，邻国的人也来取肉。骆驼山大叫起来。人们问是什么缘故，他说：“我本是修道人，因为贪财不布施，欠了这

国人很多财物，所以以肉来偿还。我没有欠你们，所以大叫。”从这里看出因果律丝毫不差，如果虚耗信施，将来就要以受苦来偿还！所谓“施主一粒米，大如须弥山，今生不了道，披毛戴角还”，就是对此的警诫。

对照这一条，要反省自己有没有被贪欲蒙蔽？不注意的话，自己被贪欲蒙蔽还不知道！比如：很快屋子里就蓄积了很多物品。世尊教诫我们不应蓄积多余物品。物品多了，心耽著在上面，肯定散乱。整天处理这些、追求这些，实际上已经被贪著物质的心给欺骗了。很多人喜欢逛商场，逛一次就带回来一大堆。屋里的物品是越来越多、越来越好了，道心却越来越少、越来越薄，离解脱也越来越遥远。

世尊在这部《遗教经》中一点一滴地教我们修行。学好了就不会再问：“我应当怎么修行？有哪些地方需要注意？跟自己修行、解脱、成就密切相关的方面有哪些？”经上已经交代得很清楚，都是修行最切身的事。遵循世尊的教导去实行，就能做一个好修行人。

总之，远离凡夫增过和外道损智的种种邪业，才能使自己戒身清净，从而绍隆如来清净法身。（要知道，如果自己的精力放在做尘劳事务上，戒、定、慧、解脱、解脱知见就很难成就，如来清净法身也就难以继承了。所以要远离邪业，一心住在解脱道中。）

三明戒能生诸功德

此则略说持戒之相。戒是正顺解脱之本，故名波罗提木叉。因依此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧。

戒体只有一种，所谓的无作戒体；戒相却有很多，包括五篇七聚。本经只举平常最易犯的方面来说，因此是“略说戒相”。

戒是随顺解脱的根本，故称为“波罗提木叉”。其原因是：依靠守持别解脱戒，就能得三昧；以得三昧，就能证无漏智慧；以证无漏智慧，就能灭一切苦。《律本事》说：“恒时持戒，则能住于三摩地；能恒住三摩地，则能生起智慧明；恒修智慧，则自心定于贪嗔痴中得真实解脱。”

四说劝修戒利益

是故比丘，当持净戒，勿令毁缺。若人能持净戒，是则能有善法；若无净戒，诸善功德皆不得生。是以当知，戒为第一安隐功德住处。

这是世尊劝导我们要守持净戒，不要使戒毁坏、缺漏。能守持净戒，则有定慧等无量善法出生；无有净戒，则无从生起定慧等诸善功德。因此要知道戒是第一安稳功德住处。

以下以“五劝”来显示经文的内涵：

一、当持净戒，是劝诫不失清净戒体。

二、勿令毁缺，是劝诫不舍护戒方便。

这又要首先做到熟悉、明记戒律学处，在了解开、遮、持、犯之后，恒时以正念、正知对治放逸（指不忘记取舍的所缘和行相，以正知恒时观察自己身口意的行为，了知自己是在做善法还是在做恶法，要按这样来对治放逸），或者以知惭有愧的善心和畏惧破戒堕落的心控制好自己的行为，不让身口意放逸；又要观察自己哪种烦恼强盛，要针对这种烦恼努力修习对治；万一有所毁犯，也要立即忏悔还净。诸如此类，就是“不舍护戒方便”。

三、能有善法，是劝诫常常积集功德。

由守持净戒则能产生禅定、智慧，能生世出世间无量功德。又由守持净戒，杜绝了身、口、意恶行，种种功德都会广大增长。这样守持净戒，一生常常得到善法功德，昼夜都处在安乐吉祥中。所以有戒则有善法，则有安乐受用。戒如如意宝，出生无量利益安乐，圆满一切暂时、究竟所愿。《教诫比丘经》中说：“此戒最胜乐，此戒解脱道，此戒功德本，此戒成佛因。”《法集经》云：“世间出世间一切胜妙果报，皆由持戒而得，依因净戒根本力故。”

四、若无净戒，是劝诫多去了解破戒的过患。

犹如大地是万物的所依，戒是一切功德的所依。只有持戒才能产生善法，失坏了戒就好比断脚的人，任何现前、究竟的安乐之处都无法到达。戒又像宝塔第一层，戒一旦失坏，上面的任何一层都无法建立。戒又是储存功德的坚固容器，戒一破损就成了漏器，任何功德都存留不住。失坏了戒，不但不能产生功德，还会导致无穷过患。

要想到：如果我放逸身、口、意造恶失坏戒律，只会损坏自己、损坏他人、损坏现生、损坏来世；因为破戒的缘故，为大师佛呵责、为同行道友呵责、为护法呵责、为施主呵责（原先施主供养自己，现在已经破戒，就不再供养了，说某人已经破戒，不再是我们供养的境），乃至为十方呵责（指破戒恶名传到十方，为十方人呵责）；又以坏戒的缘故，丧失威德。以前具戒时生活各方面都很顺利，现在破戒了，穷困潦倒，生活艰难！越到后面越恐惧堕落恶趣，到临终时内心被忧恼之火焚烧，死后还要堕落恶趣受极大的痛苦。

要这样多思维具戒的利益和坏戒的过患，来策励自己努力护戒。

五、戒为第一安隐功德住处，是劝诫安住在安稳处，不住在不安稳处。

“第一”，是指安稳功德的住处虽有智慧、精进、

禅定、慈悲等，但以持戒为第一，因为无戒则不生一切善法。意思是说，如果失坏净戒，则会以破戒的罪过而堕落，因此是不安稳处。如果持戒，则能得安乐、能随顺解脱乃至成佛，因此是安稳处。由于持不持戒有这样的得失差别，因此应住安稳处，不应住不安稳处。

总结：

以上学习“对治邪业法要”这一段经文，要明确地认识到：对修解脱道来说，哪些是凡夫增长过失的邪业，必须远离；哪些是外道损减智慧的邪业，必须远离；哪些是守持身口意净戒的障碍，必须远离。这样一一明确之后，就如教奉行，努力对治自身上的身口意邪业。

二对治止苦法要三：初根欲放逸苦对治；二多食苦对治；三懈怠睡眠苦对治。

此处所说的根欲放逸苦、多食苦和懈怠睡眠苦都是直接障碍修道的因素，在修出世间法要之前，必须对治这三种苦障。

初中二：初根放逸苦对治；二欲放逸苦对治。

今初

（一）教诫当制五根勿令放逸

汝等比丘，已能住戒，当制五根，勿令放逸，入于五欲。

这是世尊教诫比丘：如果已经能做到安住在清净的戒行中，之后就就当恒时以正念密护根门，使净戒得以坚固。所以在安住清净戒之后的一个重点就是以正念防护五根。

所谓“防护”是指时时管理五根，不使它入在五欲中放逸。要知道根境接触时，不护好五根，就很容易生烦恼造业，而使净戒破损穿缺。比如在缘合意的境时放任自心贪著，缘不合意的境时放任自心嗔恚，就会造下很多不清净的业而使净戒失坏。所以要严格管住五根，遮止它放逸。

譬如牧牛之人，执杖视之，不令纵逸，犯人苗稼。

这是以牧牛喻显明管制五根的修行相状。“牧牛人”比喻比丘。“手执木杖”比喻内心执持正念。“视之”（用眼睛看住牛）比喻用心看住五根。“不令纵逸，犯人苗稼”，（不让牛纵逸，跑进田地里踩坏庄稼）比喻管制五根，不使它入在五欲里放逸，而毁坏善根。

（二）以比喻明示五根放逸的过患

1、恶马喻

若纵五根，非唯五欲将无涯畔，不可制也；亦如恶马，不以辔制，将当牵人坠于坑埳。

这句经文指出了放纵五根会使欲望变得无有止境，

最终发展到无法自控的地步。文中“五欲”是指对色、声、香、味、触五尘的贪欲。

贪欲只能控制，不能放任。如果放任就会使贪欲的习气越来越重，就像越喝盐水就越增干渴那样。大家对这一点要有足够的认识。现在物质这么丰富，五欲的引诱力非常强。每天在对各种美妙的五欲时到底是放任贪欲，尽情享受，还是克制贪欲？如果这一点抉择不清楚，一遇到诱人的色、声、香、味、触时，就会放任五根去享受，结果会使贪欲变得无有止境。

这里要知道缘起的规则——以受为因缘则生贪爱。意思是说，如果我们是处在无明的状态中受用五欲，随之心就会贪著在欲乐上，结果会使贪欲增长，最终增长到了无法克制的地步，人就会毁灭！

我们要反省自己的状态，会不会因为放纵过了就停止贪求？这是不可能的，越是放纵贪欲，就越增强欲渴。在以后遇到同类的所欲境时，会现起难以克制的冲动，心会完全被欲望占据，会陷在毫无理智的状态里肆意而为，由此坏戒堕落就在所难免了。

如果面对某种喜爱的五欲时，内心现起的冲动特别强烈，会不顾一切地去求取，没求到就死不甘心，身体坐卧不宁，这就是贪欲加深的症状。像这样一遇到所欲的境界就立即现行，想求取到的心越来越强，扰动的力

量越来越大，以至于最后无法自控！这时人就会不顾一切地求取现前的欲境，就像酒鬼的瘾一旦上来，就不惜一切要抓到酒一样！

目前这个世界五欲的诱惑力极强，对人心的冲击力很大。像这样享受五欲美酒，人很快成瘾，进一步加深、强化，就会陷落而难以自拔。这就是经文所说“不可制”的意思。

所以要高度警惕。尤其当今时代，毁灭性的结局来得非常快，由于五欲的诱惑力极强、感染极深、发生得极频繁，受用一次，短时间内生起的贪心念头、心里波动的强度远远超过以往。如果陷溺在里面，经过三番五次就会堕落。到了烦恼深化、身不由己时，明知道不好也会照样去做。

很多人认为我没上过网，落后时代了，就想上网到处看，这一发展变得无有止境！不会因为今天上了网，已经尝试过了就彻底放下。反而有一次就有十次、一百次、一千次，上网的贪欲没有及时地控制，以后就会频繁地发生，使上网成为任妄念、烦恼、业力迅猛增长的恶性现象。

所以不能放纵五根。要知道现在认为好的种种色，比如电视、电影、都市里的五光十色、美男美女等；所谓的声，像世间的流行歌曲、音乐等，乃至种种香味触，

都是引人堕落的外缘。没有密护根门，一旦陷进去了，就会变得无有止境。

现在尤其要注意网络和影视。这两处没有自控能力，就不会有清净戒，有这么严重！古时候没有网络，佛制戒时也不提这一条。今天一旦入了网络、电视，里面有多少不清净的境界！作为求解脱的人，在这上面流连忘返，增长贪、嗔、痴、绮语、恶口等恶业，这里面的男女声色、世间的邪论、绮语都是海量。葬身其中还认为没什么罪过，还认为在享受现代高品质的生活，真是可怜悯者！只要在这上串习到十次、二十次，人的习气变得坚固，再往后就会发展到无法克制的地步！那是极其可怕的！就这样随随便便把宝贵的法身慧命断送掉了！

到了欲望漫无止境无法控制时，人就只有直线堕落了！因为已经上瘾，无法自控，这时还能想起什么三宝、什么教言、还有守戒的正念吗？最初进去时，隐隐约约还有正念提醒自己：我要管好自己！进一步就放松了，骗自己：我就看一下，我会好好把握的！十分钟过后，已经完全晕了！这时就只听任贪欲驱使，在心里不断地起妄想杂念。这一卷进去，半天出不来。三番五次下来，习气已经非常深重，障蔽了自心。人也变得暗钝、麻木、痴呆，根本想不到什么持戒、什么堕落，眼睛就只直直

地盯着所欲的境。

这样，本自清明的心已经被贪欲蒙蔽了，被贪欲完全控制住了，最后连微弱的理智都会丧失！在失控的状态下，任由贪欲的野马带着心疯狂地奔驰，把人带向万劫不复的深渊。

我们的心就像一匹恶马，无始以来串习成的种种恶劣习性非常可怕。如果不严格加以控制、调伏，在无正念管束的情况下，任狂心肆意而为，那是必然要堕落的！

2、劫贼喻

如被劫贼，苦止一世；五根贼祸，殃及累世。为害甚重，不可不慎！

我们要把眼前的五欲观成一条条昂首吐舌的毒蛇，生起畏惧之心。五欲显现在我们心前时，看起来都十分悦意，她们都在以迷人的微笑不时地招引我们趣入。实际上这一趣入，就会被“毒蛇”咬住，而断送解脱命根。像这样，得到的只是根境接触时短暂一刻的虚幻感受，过后就一无所有，留下的只有今生来世无穷的苦患！所以对这一点要有深刻的认识，要像认识吸毒的危害那样。

有理智的人都不会去吸毒。吸毒有超常的快乐，为什么不去吸呢？因为害怕一吸就会成瘾，会无法自拔，走向毁灭之途。眼下我们遇到的很多声色五欲都是毒

品，一旦吸上去了，享受只是一点点，最后瘾加重到无法自控时，就会完全失坏修行。因为已经没办法修了，连最简单的修行都做不到，最后连静下心来坐几分钟都成了难事。这不是在说很遥远的事，而是在很多人身上已经发生的事。

很多人上网放逸，一下网，心已经乱了，拿起书看不进去，思维就更加免谈，念诵也成了有口无心。习气发展得这么深，如果还不努力戒除，进一步发展下去，恐怕这一生就完了，所积的业没有多少是善趣业。

问问自己：我在网上随便散乱、放纵烦恼，这些念头里有多少是善趣的因？有多少善心、善行？所以，五欲给人的危害甚于打家劫舍的盗贼！盗贼只害人一世、害人色身，五欲则害人累劫、害人慧命，因为有很大的危害，所以不能不谨慎！

（三）总结

是故智者制而不随，持之如贼，不令纵逸；假令纵之，皆亦不久见其磨灭。

“智者”指明察是非、利害的修行人。因为已经认识到放纵五根会加重贪欲，导致自己无量生驰骋生死，因此就严格地控制五根而不放纵。

“持之如贼”就是像防范盗贼那样。比如某片地区经常遭到盗贼抢劫，人们会高度警惕，会加强各种保护

措施。这样的行动来自一种认识，就是心里非常清楚：如果让盗贼趁虚而入，就会损坏自己的生命、财产。同样的道理，如果有智慧看到内心的贪欲是毁坏自己法身慧命、失坏功德法财、乃至将自己抛入恶趣深渊的大怨贼，那就一定会严加管制五根，不让五根在五欲中放逸。如果没有智慧，放纵五根，那不久就会见其毁灭。

乌龟保护自己的故事

经上有这样一个小故事：有位比丘修了12年都没有成就。有一次，佛见度他的时机到了，就化作一位比丘跟他结伴修行。

这天夜晚，月亮很圆、很亮。河边树下的水里钻出一只乌龟。乌龟往前爬，那边来了一只野干，很饥饿，跑过来要吃乌龟。乌龟一看野干来了，就把头、尾、四足缩到壳里，卧着不动。野干蹲在旁边等它出头，等了半天也不露出头、尾、四足。野干找不到机会，很不高兴地走了。野干一走，乌龟的头再伸出来，四只脚也伸出来，继续往前爬。

这时佛化现的比丘对那位比丘说："你看到这事有什么感想？乌龟有护命之壳，野干不能趁虚而入。世人反不如这只乌龟，人的眼、耳、鼻、舌、身、意都被魔王引诱走了。眼贪色，耳贪声，乃至意贪法。由于贪著六尘生起贪嗔痴，魔王就得到机会俘虏他了。"

这个故事告诉我们护根非常紧要！乌龟的头、尾、四足比喻六根；护命之壳比喻坚固的正念；乌龟向前爬行是指我们不断遇到很多境界。在六根门头有种种六尘显现，这时要有自知之明，要用正念护住自心，魔王时时都在伺机以动，只要我们六根入在五欲里放逸，就会被魔王俘虏。

世亲菩萨曾打过五个比方：一、猎人有意弹奏美妙的音乐，鹿的耳根马上贪著在音乐声上，结果丧失警惕，被猎人捕获。二、猎人放出母象，公象贪著与母象接触，结果丧失警惕，被猎人捕获。三、飞蛾贪著光色，直接飞入光中，结果惨死在灯火里。四、鱼贪著诱饵，结果被人钓上，成了盘中餐。五、苍蝇贪著刀刃上蜂蜜的芳香，因为舔食而被割死。总之这是指我们凡夫接触五欲境界时，以贪欲驱使，五根入在五欲中，这时人的心就乱了，就开始起惑造业，而卷入生死中了。

我们要学乌龟，看到五欲的野干在旁边准备吃我们，就不能把五根投入其中，一投入就会被俘虏，就有丧身之患。每个人都要有自知之明，要问自己：在五欲现前时，我的心空得了吗？能不起念头吗？还是心很快就会迷惑，会把幻影执为实有，对合意的境马上生贪，对不合意的境立即生嗔？如果是后面这种状况，就一定要以正念管制五根。不然任五根放逸，只会滋生大量的

妄念和烦恼。比如:眼前出现异性的美貌,真的看他(她)是一个幻影吗? 是空的吗? 或者是不净、是苦的吗? 还是觉得特别悦意，是世上最纯洁、最美好的人! 如果是这样非理作意，放任眼根去看，那就完全成了是随贪欲而转，之后造的就全是生死业了。

所以一定要认识集谛。没有认识集谛，行为上会出现很多错乱。这里要针对自己的心衡量: 到底我的见解处在什么层次? 我的修行处在什么层次? 一定要有自知之明。如果在接触境界时没有力量观照无我，也根本觉察不到世间的有漏法都是苦，这时只感觉五欲很好，特别喜欢。这就是对五欲爱染情深。

这时会愚痴地反对说:这么好的声色为什么禁止我听、禁止我看? 出于很强的要满足自我的心理，想尽量求到所喜爱的五欲。这里的原因: 一是出于对“自我”的爱重，二是认为享受五欲真的很快乐，因此为了使“我”快乐，就会一心一意地求取五欲乐。如果自己处在这两点迷惑当中（执我实有，执乐受为真乐），那所造的业就全部是生死业，受生欲界的业，不必说解脱，连上界也生不上去。

现在，人心非常短浅，就只求眼前的享乐。不仅不会考虑来世，连未来几十年的事也不作考虑，就只以尽情享乐为快。人都认为一旦错过就再没有机会，这样活

一世对不起自己，因此就想方设法地追求五欲享乐。在人们眼里，所谓的快乐就是享受五欲的乐受。这已经是一错到底了！这是内外宗派里最下等的见解和行为，造的几乎都是非福业。按这样日夜不断地集业，只会牵着自心堕下恶趣，因为当时的心态没有善心，纯粹是为了满足贪欲。

如果人已经堕落到这个层次，那就与畜生无异了！在这种状态下，不用说获得出世间修道的功德，连世间仁义礼智信的内涵也会丧失殆尽！到这时就只如飞蛾扑火般一心想享受眼前的欲乐，丝毫不生利益别人的心，因此这是极端自私的心态。而且是昏乱无智的状态。俗话说"欲令智昏"，当人心著在五欲中时，就会变得非常短视，就只想受取眼前的享乐。这样的话，丝毫不会为别人着想，因为太自私了；也根本不会考虑未来，因为只认现前的享受最有实义，至于以后的事谁去管它？来世更是虚无缥缈，想它干什么？所以根本想不到善恶因果，想不到轮回之苦。生活只有一个内容——就是享乐！

修出世间道要有三个根本内涵，就是要由认识苦集、生起出离心，要明了因果而谨慎取舍，要了达人无我、安住在无我定解中。如果没有这三个内涵，那就无法趣入解脱道。这样完全处在迷茫中、处在无明冲动中，

这样的习气来自无始以来无数次的串习。所以我们要观察自己的心，是什么在指使着自己行动？就是一种错觉，认为受用悦意的色声香味能得到快乐。

刚才说了，鹿、象、飞蛾、苍蝇、鱼，它们没有很高的理智，基本上是出于本能的冲动，只因为享受色声香味触有乐受，心就奔上去求。但我们作为修道人，如果也只会这样随贪欲而冲动，那就太可怜了。把自己牵入生死的就是对外在五尘的贪欲。

如果能观五尘都是空的，还起什么念头？如果能认识“六尘不恶，还同正觉”，又哪里有这么多的迷乱？如果没有这么高的见解、这么深的观照，能观到五尘是无常、是苦，也不会在里面放逸。如果这些内涵都没有，就只认眼前的五欲是实在的、要过足贪心的瘾才满足，那就成了尽情吸毒的人。这样还冠冕堂皇地说“与时俱进”，还认为自己活得很潇洒，但这样粉饰并不代表自己的心相应了佛法。自己内心的状况只有自己最清楚，烦恼依然是烦恼、有漏业依然是有漏业，对世间五欲的贪欲变得越来越重。看看自己的心态和行为，连基本的佛法都没相应上，完全像世俗的人一样。

世俗的人不了解贪著五欲的过患，不知道这像小儿贪食刀刃上的蜜，要遭受割舌大患。世俗的人没有求解脱心，更不知道原本无我，所以他们为了“我”得快乐，

会像飞蛾扑火一样求取欲乐。但修行人如果做不到在境界中无心，还以豁达空、拨无因果为潇洒，以自在无碍来粉饰自己，那就成了自欺欺人。

佛说“世人不如那只乌龟”！乌龟小心谨慎，它有智慧，知道什么对自己有利、什么对自己不利，如果探出头来被野干抓住，就会被吃掉。所以它一直把头尾、四足收缩在壳里，不给野干任何机会。如果我们能以正念摄住六根，那不管眼前有多么迷人的五欲，都不会被它勾引、被它套住。

自己就像那只乌龟，一看现在正在直播世界杯足球赛，马上就有防护的正念：“我不能入进去云里雾里地分不清真假，以前我这方面有很重的习气，入到里面丝毫不感觉足球赛的景像是虚幻的，也根本不认为这是无意义的肢体运动，反而一入进去，浓厚的习气就马上现行，会看得津津有味，眼睛连眨都不眨。这就是飞蛾扑火——自己的心完全被色尘幻相吸引住了。要这样懂得自己凡夫心的毛病，要用理智及时地控制。要像那只乌龟，探出头一看，“世界杯”的野干在旁边要抓我了，马上就收回眼根。要这样时时以正念防住根门，不使眼、耳伸到球赛的幻影中放逸。

或者听到旁边响起一首特别爱听、爱唱的歌曲，或者种种诱人的娱乐之声，一听到就要警觉这是魔咒来迷

惑我。马上收起耳根，就不会被套住！一定要这样严密护住根门。不然时时都有可能放逸在欲尘中，滋长很多烦恼和业力。比如听到旁边电视里的声音响起来。这时心里会蠢蠢欲动，如果没有以正念控制住自心，耳根马上就溜到声音里，很快就卷进去了，几个小时造很多杂乱的业。

或者旁边有诱人的香气和味道，也要立即以正念防护根门，不让鼻、舌二根入进去，不然也很快会迷失在幻境里。只有这样时时小心保护，才能保有清净的身心，才能减少烦恼和业。

修行人时时密护根门，眼不乱视、耳不乱闻、舌不乱尝，就是因为心里清楚烦恼和业是从哪里滋生的，苦是怎样造成的。根境接触时，一失觉照，就会陷在无明中起惑、造业，感召未来诸苦。认识到这一点后，就会时刻防护五根，不让自己滋生惑、业、苦。

每天自己可以算一笔账：今天我所造的业中有多少是随顺解脱的业，有多少是随顺生死的业。这样算下来就知道自己获得解脱的可能性有多大。如果日常没有护住根门，不断地从心里滋生烦恼和业，那所成就的就只是无数生死。

内心的幻想和现实的行为是两种东西。幻想是尽快开悟成就，而现实是自心日夜在五欲中耽著分别，心心

念念在造随顺生死的业、增上迷乱的业，所以成就的只是“轮回”而已!

关键是认识五根放逸的过患

现在关键要认识五根放逸的过患，一定要在这上面反复衡量。以前的人讲几句就很明白，就会遵照着去做。但现在的人，思想太复杂，受到的不良熏染太多，内心的邪知邪见太坚固。所以，如果没有反复把道理讲透，只是耳朵听听心里不认同，那是根本不会去改自己行为的。

现在要直接以理衡量，到底“五根放逸”好不好？放逸会造成什么结果？是会使自己退失功德、增盛烦恼、身心状况退化，还是能使自己提升？大家都是有理智的人，如果一种行为会严重地损坏自己的身心、毁坏自己的现生和来世、失坏宝贵的功德，那是不应当去做的；如果做了能改善身心状况、能带来现前、未来无量的利益，那当然应当精进去做。

现在要反复观察：如果我放任五根在五欲里攀缘，会造成什么结果？经上说到：会失诸善法，所以要像牧牛人看住牛，不让牛进入田地，不然从春天开始辛辛苦苦地播种、施肥、灌溉、耕耘，费了很多精力，积聚了阳光、雨露等很多因缘，才长成这么好的庄稼。农民爱惜自己心血的成果，如果放任牛在庄稼地里乱踩，那就

太可惜，短短几十分钟就会毁坏几个月辛勤劳作的成果。农夫知道这个过患，所以会立即以木杖打牛。这个动机就是为了保护来之不易的成果。

我们的情况就像这样，付出很多努力，才逐渐地在转变观念和行为，逐渐地在清净业障、增长善法，才生起了一些信心、智慧、念力和定力。内心比以前清净了，智慧更明了了，能看清邪正是非、善恶因果、世间和出世间的真相。心态上也一改过去的浮躁和狂乱，能真正安定下来，做什么事心智清明，有正念把握；而且心量越来越宽广，能看到未来非常长远的事，能了解世间和出世间方方面面的因果。自己修行一方面以求解脱心摄持，另一方面以菩提心摄持，时时能发起求佛果普度众生的心，这样来积功累德，所以相比过去是有翻天覆地的变化。这就是我们身上所成就的善法功德、所得到的受用。

现在放任五根在五欲里攀缘会造成什么结果呢？严重的状况是会使所有的善法退失，甚至完全毁坏！

当我们五根进入电视、网络等种种杂乱的信息中，或者在繁华的都市，五根放逸在种种迷人的欲尘中，之后心就不断地攀缘，不断地生起妄念。久而久之，会造成下面这些状况：

一、定力丧失，比如经常在网络上毫无控制地放逸，

就会使自己的心变得躁动，安定不下，这就是丧失定力。这里的症状很明显，就是心会很难集中起来，注意力分散。做事的时候没办法几个小时安安定定、有条不紊地做，这就是丧失定力的症状。

二、念力下降，就是记忆力下降，很多事情记不起来，更不用说心里明记佛法不忘，严重的往往心里一片空白。

三、慧力损减，就是感觉到自己进入欲尘中放逸久了，心上蒙了很厚一层垢，会失去以往心识清明的状况。这样再学佛法，不能像明镜一样明了地照见法义，领悟力下降、心智的敏锐程度下降，这就是慧力损减的症状。

再看，一到了欲尘里，自己把持不住，只觉得眼前的欢声笑语、种种精彩的球赛、歌舞、晚会、种种爱情片、武打片、恐怖片都很精彩、很刺激，当时就会任随欲望带着自己的心往前走，其它就一切不顾了，就只想美美地享用到五欲美餐，乃至一个镜头、一句话都不愿放过！

要知道起心动念不是无作用的。不断地起心动念，人就会陷于深度迷乱。只是大多数人对自己的状况很不了解、对自己的烦恼相很不了解。在出现虚妄的影像时，心里认为很精彩、很美好，而且享受之后特别满足，认为自己饱餐了一顿视觉大餐、听觉大餐！其实这已经严

重地破坏了出离心，看完之后心里还回味不已，脸上还浮现欢喜的笑容，对别人也津津乐道，一直沉浸在悦意的幻景中，回想着那些景象、那些情节，觉得非常满足！觉得真的很快乐！下次有，我还要看！这就是完全贪著现世五欲的心。

产生的错觉是什么？就是认为世间特别快乐，哪里是什么苦海呢？像这样根本不可能有昼夜求道、如救头燃的心。因为只有认识到自己正深陷在苦海中，现在得人身是千载难逢的机会，人才会极其珍惜时间，尽一切力量来修道。因为自己知道眼下的处境非常严峻，心里还有烦恼、业障没有净除，时时都有可能堕入生死、堕入恶趣，如果不珍惜这次暇满人生，一旦失去，就还要百劫千生地轮回！这里要想想，昼夜在五欲中放逸、贪图享乐的人，怎么生得起这样的道心呢？道心早就被埋没了。比如看一次电视，佛法就已经远在天边！这样不能痛切修法，又哪里有佛法的成就呢！

迷在欲尘里是这样使人心短浅，只认享受现前五欲为快乐。心贪著在所欲的乐受上，心灵就完全被障蔽了，丝毫看不到惑、业、苦循环不断的流转状况，看不到自己在不断地被业力冲着往下走。人的心变得狭隘了，失去了广阔的视野，没有深广的智慧认识轮回的缘起、了达未来的过患，浑然不知眼下是在不断地旋转苦轮，往

后有无穷无尽的生死。这样心完全迷失了，处在昏乱中，就使得心胸越来越狭小！

比如看九十年代以后出生的人，普遍胸无大志、心量狭小，而且迷乱很深，心态浮躁。狭小到什么程度？就是只会享受，除此之外不会想别的，不会想到家庭、国家、社会，更不可能想到人类千秋万代的利益。所谓要求解脱、要为全法界的众生谋利益，这样的心是绝对没有的！物欲泛滥的结果是使人心迅速下滑，使迷乱加深，福慧日益浅薄。

现在的人一下班就钻到网上去了，除了上网没有第二件事可做。这样造成人往后越来越没有福德，因为已经腾不出身心来为别人考虑。一切都归之于父母，成了父母是欠债的奴仆。宝贵的心灵被埋没在欲尘中，体会不到世间的苦难，发不起慈悲心，胸无大志。连自己的亲人有什么苦要为他分担都不知道。像这样只会享受五欲，就是完全的自私了。

这样没有利益别人的心，就成为无福之人。只有奉献才得福；只有为别人着想，才能拓广心量、才能发起善心。所以，心灵被欲尘蒙蔽的人，心智会下降、善心会埋没、福德会丧失，而且身心状况紊乱无序，连最起码的“理智地安排生活，做好本职工作、尽到责任义务”都已经做不到了，狭小到只会贪图享受。五欲把人的心

完全蒙蔽了、紧紧控制了！人内心的空间在逐渐地缩小，迷幻的程度在逐渐地加深。

网络上全是虚幻的信息，这个时代人类的意识利用高科技手段，制造出种种吸引人的色声香味，五欲的量足以使一个人从早到晚沉浸其中。这样人心完全被虚幻的欲尘给套住了，不断在人心中播下种种不清净的种子，这使得人心充满了迷乱。比如没有上网时自己的心很空灵、很开阔，就像在寂静处不接触欲尘很安静时心非常宽广。但贪欲重了，人的心会狭小到只往五欲的针眼里钻。就像一个故事所说：一个人白天在街上公开抢别人的金子，别人说："白天路上这么多人，你为什么敢抢别人的金子？"他说："我在抢金子时，眼里只看见金子，看不到旁边的人！"

平常在网络上被动地接受大量邪种子的熏染，这些种子不会没有作用，就像在地里种下很多种子，一旦因缘成熟就会蓬蓬勃勃地生长出来。在内心中播下的种子，功能比外种子要强大得多。只要不断地在心里熏染不清净的种子，就一定会使人心迅速恶化。

可惜很多人只知道外在的事，对内心世界的事一无所知。如果能懂得唯识的原理，就会深深地恐惧。只要在心境接触时起了妄想分别，立即种子就种进去了！起多少念头，就种下多少种子！有多强的心念，就熏入多

强的种子！这才知道人类的心灵为什么在迅速退化？这十几年里，人心退化的程度超过以往一百年，很快就造就了一代新人。这一代新人的身心状况不是无因无缘凭空出现的，这是由于出生后多少年来分分秒秒起心动念的因缘累加起来而造成的。一切没有不公平，没有偶然，一、二十年是怎么起心动念的，就造成目前的心理状况。

所以见到人心普遍变得冷漠、自私、自我为中心，然后生活在幻觉里，对人生应尽的责任很难尽到。人普遍没有了温情，这都是因为从小没熏习过孝悌忠信等的纯正观念，善心没有被启发出来，没有养成温良的禀性。人心好比一块布，做了裤子就不能做上衣，这有限的人生就看心心念念往哪里投注、怎样串习。如果放逸在五欲中，在内心里熏满了不净种子，那驱使人的心往哪边去的缘起就非常清楚了。也因此造成一代人普遍丧失人伦道德。人心是越来越冷漠、越来越自私了；而且普遍丧失定力，表现为行为任性、散乱，没有自控能力；普遍缺乏智慧，不能明辩邪正、是非、善恶、苦乐；而且生活紊乱，身心状况严重退化。这一切都跟五根放逸密切相关。

今天，人的分别心起得越来越快，波动越来越强。处在快节奏的时代里，人都要很快地用心、很快地说话、很快地反应，大家都在用分别心较量，时时想着怎么应

对别人、怎么说话。由于邪慧炽盛，导致人的身心状况普遍不健康。因为所起的心念很少有利他心，很少自净其意，所造的绝大多数是非福业，造成的不是将来有福德的相，而是快速地恶化身心。这都是因为人以自我为中心，不遵循古圣先贤的教导，一味地推崇所谓的时尚，以所谓自由的观念为主导，放任自己的言行所致。

过去的人遵从圣人的言说，不论世间、出世间的圣人，由于是了悟部分或全部真理的人、是以真实利益众生的发心来为人类传授安乐之道。这样的话，只要沿着圣人指示的正道去走，就绝对能够离苦得乐。但是今天的人不信仰圣人的言教，处在混乱的见解里，接受许多似是而非的邪见，由此误导自心造很多轮回业和恶趣业，也就势所难免要深陷苦海了。

原先我们认为最要爱重、最要利益的就是“我”自己，而最能给“我”快乐的就是眼前的五欲，除此之外再没有别的。如果不趁着现在尽情享乐，一旦老了、死了就再没有机会了。这是一种极端错误的见解。要知道在我们见解、修行还没有得以稳固时，目前的欲海实际是会很快吞噬自己慧命的，会导致身心状况迅速恶化，乃至造成无量无边的过患。另一方面，纵欲也是摧坏长期以来所修善根的主要因素。

能生涅槃的善根，归纳起来，就是信、进、念、定、

慧五种。但一入到五欲中放逸，信、进、念、定、慧就都会失坏。比如：缘多了杂染的声色境界，心里熏入很多不清净的种子，如果不能及时地清除，这些种子就会不断发生作用，这样会摧坏内在的信心等。在讲起出离心、菩提心、空性或不可思议的境界时，会觉得格格不入，导致接受起来很困难。

像我们以前没有防范意识，常常被动地接受世间种种言论的熏染，这些论调不断熏在自己的意识深处，逐渐就形成了颠倒见。比如一再听到说有浩瀚无限的宇宙，人只是地球上渺小的动物，熏久了就误以为我是一个小小的人，我外面有广大的宇宙。这样就成了领悟“万法唯心”的障碍。

如果没有接受这些说法，可以很简单就一步到位。接受了这些说法，接受得越强，障碍就越重。世间科学家大多数没有学过佛法，他们是以分别心建立种种学说，认为心外有独立的宇宙。这样的学说熏染多了，佛法的真理就会隐没。佛法说“法界即是心，心即是法界”，一切都是从真心中流出来的。障碍轻的话，稍微指点一下就会明白。所谓的自性根本不是这个肉身、也不是分别心，这些都是虚妄的现象，都只是虚妄分别心变现的，不是有什么实体。如果内心的状态很单纯，可以直接指示；但科学观念熏染得过深，要转过来就非常困难。始

终觉得心外有个宇宙，里面有很多独立存在的星球、天体。或者认为心外有个自然界，它是在按自己的规律运转。业感缘起的正见极难以生起！

又比如受种种谬论影响，会认为世间真的有幸福、有快乐、有实义。由这种邪见误导，决定会增长对世间乐受等的爱执，丝毫生不起出离心。所谓的出离心是以智慧认定了轮回中的一切法，连微尘许的实义都没有，做世间的事业纯粹徒劳无义，百分之百的转生死轮。这个世间凡是由烦恼和业造出来的法，可以全部定性为苦，因此完全放下。这样去掉了错觉，再看这个世界，就觉得众生都很苦！人为了虚假的五欲而奋斗，实在可怜！但如果乐颠倒见熏习得很多、很深，要认识“世间皆苦”这一真谛就有很大障碍。

这里要反省到自己从小就开始接受种种世间邪见的熏染，无数不正的观念不断地输入内心，输入一分就会起一分作用，输入十分就会起十分作用。久而久之会造成很深的错觉，会觉得世间的生活、享乐、事业都很有实义。认为这是亲自摸得着、看得到，享受起来有真正的快乐。在世间做种种科学、文艺、建筑、商业等事业也认为很实在、很有意义。生活哪里是苦呢！

像这些方面，由于以往观念熏习得太深，以浅浅的对治是消除不了的。而要深入抉择，又需要很多福德因

缘，要长时间住在安定的环境里熏习佛法，要透过理智详细的观察，才能从根拔除邪见。这要很多因缘条件集聚，因缘没集聚，只是简单听一听，心里不触动，没有从根破除内心的邪见，这样见解上没有真正扭转过来，心是不容易转的。

由此可知，邪法熏染多了就直接破坏信心。闻思修很浅的人，只是一、两年根本不管用；稍微在心田里生长了一些善法，这时如果放纵五根在五欲中奔驰，很快就会破坏善根。熏上很多邪的观念，内在又没有甚深的智慧，很快会觉得这个世间有很多东西都有实义、是值得我们去投入、去追求的。因此在遇到种种诱人的境界和邪说时，内心的欲火又会盛燃起来。这都是由于内在的邪见种子并没有从根拔除，被一些蛊惑人心的现代言论所鼓动，就又会强烈地现行。又会燃起追求世间法的热情，会特别愿意去实践、去学习、去投入精力。

像这样，沉溺在五欲中，丝毫感觉不到这世间是纯一苦海，丝毫生不起求解脱的紧迫感，更不可能如救头燃地精进修行，像这样出世间的善心善行决定是荡然无存了。反而以享受现代生活为荣，对传统的出离行嗤之以鼻。然后，围绕在他身边的都是现代新潮的色声香味。自以为既能享受五欲，又能修道，真是一举两得，世间出世间兼美！

其实只是自欺而已。很清楚，他的心完全散乱在五欲中。以前安安静静地缘着佛法读诵、听闻、思维、修习，方方面面都能做到。现在逐渐和法远离，根本没有心力学佛法，认为那些我都学过了，再学没什么意思。最后会退步到根本不愿提“修行”二字，不愿住在静处，不愿规规矩矩地修行。围绕着他的心，所有的生活内容都会变卦。再也看不到从前的他，再不会昼夜精进修法，信、进、念、定、慧的善法统统会失去！

二欲放逸苦对治

此五根者，心为其主，是故汝等当好制心。

看起来是五根在不断地缘着五尘放逸，其实操纵者是里面的心。心如骑马的人，五根如马，受心驱使，五根才东南西北地到处奔驰。所以，要从根本上制止五根放逸，就一定要制服自己的心。

我们要有自知之明，知道自己心里既有善心也有恶心。如果不制服好自心，让贪欲当家做主，就会使身心完全陷入错乱。我们的心好比一个国土，里面有各种各样的东西，心调伏好了，心里的盗贼就全成了良民，听自己指挥；没调伏好，毁灭自己的也是心里的烦恼！所以古语说“人心唯危，道心唯微（人心是危险的，道心是微妙的)”。恶业是由自己的心造的，堕地狱、饿鬼、

旁生受苦也是自己的心导致的；身口意做出种种恶劣的行为，发出种种颠倒、狂乱、损己损人，也都是由内心的烦恼发起的。这样就知道“心为其主”的意思。

总之，五根以心为主；个人、家庭、社会、国家，乃至整个世界，都是以心为主。心就是世界的轴心。调伏了心，就调伏了一切。因此世尊殷切教导我们，要好好制服自己的心。昼夜做观心、治心的工作，就是修行。

“好”是善巧之意。包括认识自心上有哪些成就三昧的障碍，这些如何障碍三昧，后果又如何严重。一旦有深刻的认识，就会主动地对治。对治得好，止息了贪欲放逸，就能深入三昧。心上的障碍有三种：一、心性差别障；二、轻动不调障；三、失诸功德障。依次障碍无二念三昧、调柔不动三昧和起多功德三昧。“当好制心”不是喊口号，是指认识了自己的心有哪些习气之后，设法调伏。这样才能入于三昧定境，而开发智慧、成办解脱。不然没有治好内心的病，就始终为贪欲所苦，就会不断地增长生死，无有了期。

心之可畏，甚于毒蛇、恶兽、怨贼、大火越逸，未足喻也。

此句是形容心性差别障。凡夫的狂心极其可怕，超过毒蛇、恶兽、怨贼、大火蔓延。

这四种法损坏人的生命、财产，令人生畏。而凡夫心比这更可怕。因为这些只是一次性的伤害肉身，而烦恼却是长劫缠绵根深，只要没有得到根治，会造成无量无数生死轮回之苦。我们在轮回中一生生地备受诸苦、遭遇无数灾难，都是以贪嗔痴三毒而导致的。

人心所以不得调伏，是由内心有差别障，包括贪、嗔、痴等各种烦恼。只有伏住种种烦恼，才能入无二念三昧。不然，心不时地依种种境缘起烦恼，忽尔生贪、忽尔生嗔、忽尔生慢……这样就障碍入无二念三昧。所谓无二念三昧就是指无论在什么环境当中，如何待人接物、语默动静，心始终平等、安定，没有杂念。

此处应反省自身：为什么没有平等、安定的心境呢？就是因为内心存在障碍。可意境一来就起贪欲，如毒蛇般吸噬自己的善根；不可意境显现又发嗔恚，像猛兽般吞害善根；未遇顺逆境，又处在愚痴中，也损减善根；有时贪嗔痴没有哪个特别强，三个是平等的，此状况也是周遍焚烧善根。像这样，心里时时随境缘而生心动念，就障碍成就“无二念三昧”。总之要认识到自己随境缘不断生心动念是很大障碍，是急需整治之处。

要成办解脱大事，首先须明了是什么将自己系缚在生死中，因上能系缚的法就是内心的烦恼，由于烦恼而发起种种身口意的造作，以这业力就牵引自己受生在三

界中。因此首先务必要认得烦恼是使自己轮回的元凶，是致使出现无数生死大苦的罪首，在认识烦恼的过患之后，努力地对治，使心入于三昧，才有望证见法性。

“欲放逸苦”，是指如果被贪欲主宰而放任自心奔驰在五欲境中，那将如过去所出现的无量生不可计数的轮回苦那样，未来仍会现起无量世的轮回苦！原因是只要我们还没有制服内心的贪欲，就一直会随贪欲而发起种种妄动造作，因此就召感出无穷无尽的生死。

在认识到“是以内心的贪欲造成无穷无数的生死”之后，我们应当时刻不放逸地降伏自心。在心还没有得以降服期间，时时都有陷入生死和恶趣的危险。如果随内心的妄念而转，那就一定会出现无量的烦恼、无量的业和无量生死。如果自己已经调伏，那才是真正的太平、安乐。离苦得乐的道唯一在自心上。如果我们心里不迷惑、不烦恼，那就用不着修什么法。但因为自己内心有种种妄情，各式各样的虚妄分别已经串习成很坚固的习性，所以一遇到可意的人、事、境就会贪著在上面，而遇到不可意的人、事、境又会生起嗔恚，这就看出自己内心烦恼的习性非常强，种种生心动念的惯性非常强。如果有观照的力量，在妄念生起时，认得它虚妄，不随他转，就会解脱。

譬如有人，手执蜜器，动转轻躁，但观于蜜，不见

深坑。

此句是显示轻动不调的障碍相状。

好比人手里紧握蜜器不停地躁动，他的眼睛直盯着蜜，见不到眼前被草覆盖的深坑，因此很快掉入深坑。

“蜜器”，比喻五根受用五尘之乐；“手执”（手中牢执蜜器），比喻以贪心不断缘取五欲；“动转轻躁”，指眼等根识一直随着五根在境上动转，丝毫定不下来；“但观于蜜，不见深坑”，指六识只缘着现世的六尘，浑然不知这会造成哪些严重的障碍（指“生处障”和“修一切行时困苦不能成就障”）。

凡夫的五根在接触到特别喜爱的声色等时，因为有乐受，心就会不断地取境，然后随着境不断转换，心也跟随不断地妄动不已，这就是“动转”的意思。比如人一呆在电视机前就被屏幕上的景象吸引住，由于节目好看，心就著在上面不愿离开，就像手中牢执蜜器，因为是蜜、有甜味、有乐，就一幕幕都不想放过，这就是“执取”的意思。

现代娱乐生活就是打造视觉、听觉、味觉等的大餐。这是经过长时间的策划、制作，利用高科技等手段，把现实中无法见闻到、享受到的声色等集中在一起，使人置身其中能享受到平常生活得不到的快感，这时心就完全被贪欲支配，牢牢地著在境上。几个小时里念念不断

地缘着声色动转。十多年串习下来，就出现严重的躁动症。今天这种障碍已经在人身上表现得非常明显。尤其年轻一代，眼、耳、身心不停地躁动，就是妄动串习过深的病相。

我们要有明见自己妄心的慧力，对自己心里虚妄的行动要认得出，它是怎么行动的、是什么样的状态。这样会觉察到：当自己处在迷人的妙欲中时，贪心会立即现行。比如看种种歌舞、影视等节目时，很快，眼睛就直直地盯在上面不愿离开。尤其是喜爱的节目，谁要禁止自己看，就会生气。这就是因为内心俱生的贪欲习性不必人教，凡是有快乐就想抓到，不肯离开。

这样无控制地任妄心不断地运转就会造成“轻动不调”的障碍，就会使自己的灵知深深地埋没于五欲中。这里大家要自问：是什么造成我长劫生死轮回呢？《楞严经》说：是以攀缘心这个根本造成生死轮转。说到底，就是认不清六尘只是虚幻假相，因为妄执幻化六尘为实有、并认为取到可意的它能得到乐，因此就以贪心念念不断地缘取；这样，欲界的幻象是在不断地转换，心也不断地缘着境相取著，不断地起心动念，这样怎么能见到本性呢？完全迷失在幻相中啦！

众生的苦就是一直处在妄动中歇不下来。如果能歇下来，菩提是本来现成的。所谓：“狂心不歇，歇见菩

提。”内心动得厉害，就一定落在欲界中，连色界都生不了。不但落在欲界中，而且多数会堕入恶趣，未来的情况非常不妙。

这里要看到：当下的贪欲心是只想取到眼前的五欲来饱尝快乐，这就是极端自私的心态。以这样的心态发生的行动，完全是非福业。这时人不会考虑别人，动机就只是满足自己的贪欲；行为逻辑也非常简单：因为享受现前的五欲能让自己快乐，当然要求取到手。像这样一味沉溺在五欲享乐中，使心昼夜狂乱妄动不已，就集成无数的惑业，也就只有长劫轮转了。

这个时代以贪欲为主，人们不断地享受五欲。贪欲把人心给障蔽了，人心里想的、口里谈的只有享乐二字。人们都认为及时享乐是最现实的。其实这是最短视、最弱智的。人心已经缩小到只认现前有什么欲境享用了快乐就是好的，至于什么前生后世、善恶因果、利益众生都抛之脑后了。

这样，心就只求现前五欲的享乐。只要能营造出现时的快乐，就极力地寻求。有什么事能使自己快乐，就像猎人追捕猎物一样，心识立即就奔扑上去。凡是认为受用起来舒服、快乐、刺激的色声香味，都是一味放任自己的贪欲尽情地享受，丝毫不加控制。这就是被一个乐颠倒见完全控制死了，因为心里已经认定这是好的，

为什么要控制呢？控制是没道理的。有了精彩的节目，难道还坐在这里眼观鼻、鼻观心吗？看电影是求得观赏的娱乐，难道只观空花泡影，使它索然无味吗？因此现代人对享乐的态度是完全放任的。而这样迷失在虚幻的光影里，哪里知道以这样狂乱会造成多重的身心障碍、会制造出多少的生死流转。以这样的放逸，造成了现代人的身心轻动不调的障碍。

现在关键要检查自己有没有轻动不调的障碍。如果已经安不下心来，心态非常浮躁，耐不住寂寞，只有沉浸在五欲中才能过活，只有心识不断妄动才感觉舒服，那就严重障碍了"调柔不动三昧"。

接下来解释"但观于蜜，不见深坑"：

比喻中的人很贪著蜜，眼睛盯着眼前的蜜，除蜜之外，无边的世界都看不到了！连近前被茅草覆盖的深坑也见不到了。

这个比喻很深刻。一定要用智慧观照当今人类的心灵是如何变得日益狭窄、日益短浅的。今天的人已经变得非常现实，人的心已经串习成任何时候都只关心自己的享受，心思百分之九十九以上都投注在追求现前的享乐上，心里已经腾不出空间来想更深更远的事。这样培养出的人就只知道吃喝玩乐，其它都不会想啦！久而久之，心智就被严重障蔽了。

心是要培养、要串习的。比如某条流水线上某道工序的操作工人，他天天就只做这一种事。这样就只知道那一点，其它都处在无知状态。又像今天大学里的专科教育，假如学化学，就只懂化学，其它什么都不懂。把人设置在里面，久而久之，就会让心变得非常狭隘。

同样的道理，如果整天迷在现世享乐中，起心动念都是想：今天有了钱，我们到哪去玩？去唱歌跳舞、还是去溜冰、去看大片？已经串习成这个样子，一起心动念就只会这么想，想不到更深更远的方面。

今天的人能记住一大串明星的名字和其生日、爱好、发型、服饰、宠物、成长经历等。这些记得很多、很牢，对历代圣贤的名字、传记、古圣先贤的大经大法，却显得非常无知。所以人如果长期在五欲里放逸，六识只缘着现前的色、声、香、味、触、法，以迷乱认为这些是好的、有实义的，就一直沉迷在里面，其它什么都看不到。这就是经文“但观”二字的意思。

“不见深坑”，就是成了严重的“近视眼”，看不到眼前有很深的坑井，一旦纵逸就会深深地堕落进去。这是比喻纵欲会造成两种障碍：一、生处的障碍；二、修一切行时困苦不能成就障碍。这有很深的涵意。

“生处障”是指将来自己会生在很不好的地方。这要检查自己的心，如果内心的迷乱程度在不断加深，心

已经变得狂乱不调，那未来的命运就比旁生还糟糕！本来作为人，心识非常活跃，不像恶趣众生被苦所逼、被愚痴所蔽，心识非常暗钝，没有能力了解很多。比如旁生连加法也作不来，3+4 等于几？在百千万亿的水、陆、空旁生里去找，没有一个数得来 3+4=7！更何况做各种高级智力活动，进行发明、创造等，这些绝非旁生所能，更非饿鬼、地狱众生所能。

所以人有殊胜的智力，这是极宝贵的品质。如果能很好地利用，世间、出世间的事理都能认识透彻，能很快成贤成圣。但是弄不好，造起业来也比旁生厉害百千万倍。刚才讲了，生为一个人，如果能受到好的教育，首先好好地熏习仁义礼智信，以趣入人天善道为起点，不断地修整自心，净除虚妄的迷执，显发本具的品德，按这样走下来，就有能力极快地成就菩提，极快地上进；但如果没有被纳入正道，反而被纳入了邪道，那也是“下恶趣如箭射”了！

经文为什么讲生处障呢？密意是人心识的活动特别快，这股力量如果被无明驱使，被邪见推动，那心识就会像野马一样在邪道上狂奔！造起业来不知道比旁生强多少倍，所以很快就出现生处障碍。

旁生的心如牛车，人的心如飞机。飞机一旦失事，决定是粉身碎骨！又像车在悬崖上飞驰是什么命运？人

心没有理智驾驭，受邪见的蒙蔽，就只认为五欲是第一好事、纵情享乐是人生最快意的事，这样放纵贪欲，造下染污业的数量和程度极其惊人！

这样就会明了“造成生处障”的意思。从因上造业的状况推断，就知道果非常不妙。从现在内心的状况，可以推断临死的状况、中阴的状况、最后生到什么样的地方。

所以如果一个人错用了人身，以极活跃的心识念念不断地妄动，最后变得狂乱不堪，那就造成了严重的生处障。狂乱的业造多了，就会以这股狂乱业力变现唯苦无乐的恶趣！这不是外在有什么主宰强加给人厄运，也没有任何偶然，心已经乱到这步田地，就只有堕落了。

第二“修一切行时困苦不能成就障”，这是指人如果放纵自心，不断地在五欲中动念，下至一小时里就已经动了数以亿计的妄念。像这样，耽著世间欲尘的力量串习得越来越大，怎么修得成道呢？这样串习下去，一定会出现修任何行都困苦不能成就的障碍。

现代人从小开始训练用分别心，所以脑筋转得很快，但身心普遍不健康，缺少福德。所以讲起来都很高调，修行连最低的都修不起来。这是什么原因？就是因为心已经经过了百千万次的串习，不断地放逸在染污境界里。当妄动的力量已经极度加深时，就会出现难以扭

转的障难。

修行需要内心调柔，能有力量持续地安住在法上，现在负面妄动的力量已经很强，心就很难相应法，很难安住在法上，也就造成修一切行都困苦不能成就。

比如一个人几十年里不断地在五欲中放逸，现在才开始修行。怎么让这股妄动的惯性力量止息下来是相当严峻的问题。要下很大功夫才能调整过来。古人三天能做到的事，现在人恐怕三年都做不到，就是因为习气太深了。连几年安下心来修行的定力都没有，几个月安于寂寞都做不到，怎么能成就呢？法成了口头上的，迷乱的习气是在念念不断地“实修”，怎么成就？

现在的困难在哪里？以前人心纯朴，没有很多妄想，没有妄动成性，这样一修就能相应，很容易成就。比如从早到晚二十个小时，心能很好地安住在法上，这样效果就很大。而心里不断地妄动，不符合修法的要求，就很难见效。比如同样修一个殊胜的法，一天修十小时，有人能九小时安住在法上，一小时是妄念，有人只有一小时安住在法上，九小时是妄念，这样就相差很远了。何况从早到晚心几乎都在妄动，根本定不下来，那就使成就变得非常困难，因为内心的障碍已经非常严重。现在连很粗的障碍都没拿掉，修甚深法当然难以相应，连修基础法也难以相应！

譬如狂象无钩，猿猴得树，腾跃踔踯，难可禁制。当急挫之，无令放逸。

这是讲制心要及时、要果断，不要让它发展。狂象没有钩子钩住它，一旦得势，野劲发出来了，要制住这股势力就非常困难。如果能在它刚一发起时就用铁钩钩住，那就控制了它、使它发不出狂劲，也就会乖乖地听话。这是讲我们对治贪欲要它在刚刚萌生时就及时管制，不然发展深了就难以控制。

观察我们自己身上“猿猴得树”的状况。“猿猴”是指我们散乱妄动的心，“树”是指显现在心前的六尘。我们的心是由攀缘六尘而造成种种习染和恶行。所谓孤因不成，只有猿猴，没有树作所缘，不能展开活动；只有树，没有猿猴，也没有活动者。猿猴攀到了树，就上下跳跃、动转不已。这是指我们的心一旦遇到了五欲，就开始不断地动转。如果没遇到境缘，心还蛮安静的，但今天电视一开，里面什么爱情片、暴力片、又是新闻、体育、娱乐、这个综艺、那个访谈……心就在五花八门的杂染境界里不断攀缘妄动。看电视之前，心还很单纯、很安定。一缘在电视上，真的是猿猴得树，不停地攀缘。几个小时中，缘各种诱发贪嗔的境缘生起各种各样的妄念。看完之后心里已经装得满满的，已经出现很严重的散乱，有明显躁动不安的苦相。这样打坐根本坐不定，

不必说深入禅定，连基本的平静都丧失了。

要像这样认识自己这颗狂心是猿猴，遇到境缘就会兴风作浪，所以，要在它刚一发作时就用铁棒打它，不让它放逸。心又如同狂象，不以铁钩钩住，就什么都做得出来。所以要及时地对治，不能稍有放逸。不然一旦狂心的势力加强，就会难以控制。人到了难以自控的地步，那是很可怕的事。明知不好，还照样去做，已经控制不住了！

这不是一天来的，最开始只是很微小的一点，因为不明了它的发展趋势，不去及时地对治，放任它逐渐增强势力，最终酿成很大的灾难，甚至导致自己毁灭。

这样观察就明白：罪魁祸首唯一是内心的贪欲。没有管制好贪欲，放纵它，就会造成无量无边的过患，会彻底毁掉一个人。所以最可怕的还是自己的心。为什么修行要时时照顾自心呢？道理很明显，一切问题都是以自己的心造成的，心是主因。所以要时时制服自心，不让它在五欲中攀缘、妄动。这样来使心入在“调柔不动三昧”中。

“当急挫之，无令放逸”，“急”指缓慢不得，“挫之”指纵容不得。一定要把它的势力打下去。如果已经有很重的贪欲，也一定要咬紧牙关克服过去。就像抽鸦片已经上瘾，就要下狠心戒除。要把自己绑起来，即使

瘾强烈发作，也一定要咬牙克服。这时不能丝毫纵容自己，不然就会遭到毁灭之灾。

纵此心者，丧人善事；制之一处，无事不办。是故比丘，当勤精进，折伏汝心。

此句教导学人观察纵心和制心的功过差别。要这样观察：毁坏我一切好事的、一切功德的是这个心；如果调伏好自心，能制之一处，成就一切善事也是由这个心。因此，一切祸福的根源就是这个心。一切祸害是由自心生出来的，一切功德也是由自心造出来的。所以制服自己的心至关重要。

“制之一处”指获得无二念三昧。“无事不办”就是能成就很多功德。“制之一处”是因，“无事不办”是果。能制心一处，后面的好事就来了。如果放纵自己，使得心乱了、不调顺了，就什么法都修不成，而且会生出种种烦恼、业力，因此叫“丧人善事”。它会使一切好事都丧失。这是指失诸功德障。

我们没修到不退转地之前，就还处在自身难保的境地。今天好好的、明天什么样子根本预料不到。前面是个好修行人，一放纵贪欲就会垮掉，以往的持戒、修定、闻思修功德、正念、慈悲、道心等全部会垮掉。但是，如果能制心一处（就是经过一段时间努力，能逐渐把心调整过来，从过去不断起贪嗔痴烦恼，逐渐地调伏好了，

就会入无二念三昧），做什么事都能定住，那就“无事不办”了。

首先一定要有这个无二念三昧（就是能制心一处、心无杂念的意思），这就表明自己的心调柔了、堪能了、有心力了。怎么说呢？就是做什么事心都能定在上面，没别的念头。比如看书，就能定定地看书，从头看到尾，不打什么妄想，这样看书就一定能看得好。听闻，也是静静地听，每句法都从耳入心，闻法也会成办。思维，就一心专注在主题上。思维苦，会得到苦的定解；思维无我，会得到无我的定解，等等。修什么法，心都能专注，就无事不成。

所以，野马调伏成了良马，它会带着我们趋向无量功德的宝洲。心调伏好了，就能发挥极大的力量。能一心投入在修清净法上，就会起无量妙用。世上一切好事都是心做出来的，一切坏事也都是心做出来的。心能入无二念三昧、能制心一处，就一切好事都能成办。从现在一直做到成佛，无量无边的利他事业、无量无边的功德都会显现！

这样认识到功过利害后，就明了修行的重点是折伏自心。心是万善万祸的根源。没折伏，就是万祸之根；折伏了，就是万善之根。所以一切时要制伏放逸的狂心。放逸是不理智的、是狂乱的，放逸就如脱缰的野马到处

狂奔一样。所以时时要制止放逸。

法和魔的力量是此消彼长的，修法的力量越来越强、正念的力量越来越大，烦恼的魔力就越来越弱。所谓“好好修心”，修就是时时观住自心，心一妄动就要折伏它，不能支持它。支持它，就会更加狂乱，惯性的力量会越来越强，最后就很不好弄了；不支持它，顶多折腾几下，逐渐就会退掉。

比如人抽烟，第一根烟抽上去不控制，再抽第二根、第三根……抽了几十根上了瘾，就会不断地抽。只要不断地支持这种行为，错乱的习气就会越积越重、妄动的力量也会越来越大。但如果能努力克服自己的习气，也会逐渐地消减下来。第一次戒烟，到烟瘾发作时，很难克服，非常难受！但要知道这是妄动力量的反弹，它本身无力做主，只要不支持它，就会歇下来。所以这时一定要咬紧牙关克服过去。虽然还会继续发作，但发的力量会弱化。越不理睬它，就越会减弱。经过很多次努力地克服，就逐渐弱下来了。正念的力量一旦占了上风，也就能戒除了。

人的心都是如此。所有的妄动习性都是由千百次串习而形成的。要想戒掉习气，只有严加地管制自心。比如看惯了电视，一遇到有好的电视节目心就妄动得不得了！从小就开始看电视，看了几十年，看过上万次！想

一想这个习气有多严重！所以要克服看电视就有很大难度。但如果能勉力地克制自心，不去助长习气，也会慢慢止息下来。本来这只是心的妄动，能息下来，心病就治好了。像这样针对自己内心的各种贪欲，一样一样地克服，最后心里颠倒的妄动都停息了，那就一心与法相应。

这样心调柔了，入在三昧中（三昧叫正受），然后就只领受清净的法，非常顺利地往解脱道上走。不这样做，哪来的解脱呢？不要幻想了！修行是要把自己身上狂乱的习气对治掉，不对治自己的习气，心和法始终是两个，永远无法实证到佛法。不管口里如何谈玄说妙，内心的状况只是随贪欲奔驰，那就只是奔驰生死而已，丝毫也趣近不了涅槃！

总结：

总之，我们好不容易修集了一些功德，就要护持好，不使失坏。这又以坚守禁戒、制伏自心至为关键，能制伏自心不放纵，才能保存功德、上上升进；不坚守禁戒，放任自心，就会立即损坏功德。从自己现前的状况也能看出，修集功德很不容易，失坏功德却非常简单。

比如三个月很好地修集了一些功德，然后去了城市，没防护好自心，就会放松自己想好好享受一番，比如：现在有什么大片，就放纵自己去看。一天看多少部，

大片里的情节污七八糟，由此生起多少淫念、贪念、嗔念、散乱的邪念，功德马上就失坏了！一个月下来，那点修道的气氛早就没有了。所以在任何时处都要折伏自心，不能放逸。

折伏自心首先要从反省入手，要反省自己以往是什么状况、行为是什么趋向、是怎样起惑造业而入于生死，是如何在迷乱感苦的路上走的。这些都反省清楚之后，就再考虑：我从今天开始怎么来改正自己？如果我还放任自心散乱在五欲中不加管束，会以此起多少非理作意、引生多少烦恼和业，又会怎样失坏功德，怎样感召无量诸苦。现在转过来，努力消除心性差别障，努力使心入在无二念三昧中。“无二念”就是心住在一个所缘上，没有杂念的意思。

“制之一处”，是指一心系在一个所缘上。等心调整到恒时心无杂念，就入了“无二念三昧”。具此三昧成就，做任何法行，都会生起很多功德。

所以，首先应调伏自心，而调伏自心又先要收摄放逸的心。如果心能定得住（有调柔不动三昧），那修任何法都会成就，做任何事都会产生很多功德（这是起多功德三昧）。

检查内在的见解系统

我们最基本的见是因果见，如果有这样一个见，它就有力量抓住你的心，成为你内在真正的眼睛。你做什么事衡量的时候，这个见它起作用。我该不该做，是心里的正见指导我，而这正见会按照因果律来看：这个是好吗？是坏吗？将来得好果报还是坏果报？有利益还是无利益？心里自己会衡量，然后按照所衡量的来采取行动。或者要前进、要采取，或者要后退、要避免。若是一个有正见的人，自己有一双洞见事理的眼睛，行动就会依着正见的眼睛指导而做。

但现在检查一下，大多数人不是这样，因为从他要采取行动的当时去看，心里并没有一个正见在作指导，甚至根本是没有思想的人，也就是不会独立思维、不会独立地作抉择，坐在那里从来不想事。这样的人，虽然没有自己的见，但他有一个被灌输进去的见。

整个社会像一个不断运转着的轮盘，它有一个轴心，这个轴心实际上是思想见解。这个思想见解有一些占主流，有一些不占主流而被人忽视，占主流的就会成为共同潮流。其实幕后支配的还是思想权威。他们能造出一整套言论来解释种种行为的合理性：为什么这样做，这样做有什么利益。这些就是所谓的言论见解。这些言论出台的时候，做言论的人肯定要说“我们为什么

要这样做，这么做是怎么合理的、怎么先进的，而且这么做能得到如何如何的利益……”，每一套言论必定是由这些组成。但这说出来跟真相两个是有距离的，甚至是背道而驰的。

整个迷乱的众生界里面，以共业的势力，要推出一个权威的角色。现在这个权威就是各领域的专家、知名学者，反正是重量级人物，大家对于他是崇拜的。其实按佛法来衡量，凡是不符合正法的言教都叫做“邪说”，宣扬邪说的思想权威叫做“邪师”，说出来的论调叫“邪论”。但是他出来的形象俨然就是整个世界的导师、是世间真理的宣言人。这样的话，由于大众崇拜权威的心理，所以说出来的言论很快被人接受，再加上媒体的推波助澜、共业的潮流，方方面面的各种言论很快就风行世间了。

那么，我们学佛人面对这些持什么态度？接触这些言论时，心里要有个检验员，不能盲目地接受。要以正见如理地衡量，在看清邪正真伪后，再看需不需要接受，这样才能杜绝一切邪见的渗入。它一出来，以敏锐的眼光就能看得出：这个是邪说，那个是颠倒的！这样就不会渗入邪见毒素。但是很多人没有这个正见防御系统。而且内在有很重的崇拜名人的心理，所以出来的时候并不认为是邪师，也不认为说的是邪论，而是把他奉为导

师，把他的言论奉为金科玉律，把大家一致的推行奉成是天经地义。那么在这个过程中，世间各种新思想输入到千百万人的心中。这时见到大家采取新的行动了，而你心里认为“我不能落后，我要跟上潮流”，而且以领先为荣，这时候是什么一种东西在起作用呢？因为这个世界都很崇尚创新，很崇尚敢作敢为，很崇尚领先。这时又有一条很滑稽的行为理由，就认为说：“我最先做的，我提前能够做的，或者我有创新意识。”就证明“我”是非常了不起的。所以愿意搞这些新的行为。实际上心里就是以这一种机制来起作用的，时时会以世间权威灌输给你的观念来发起行动。

从前你是不是这样呢？比如你以前面临抉择：“我要选择什么职业？我要选择什么配偶？我的理想是要过怎样一种生活？我人生的标准定位在哪里？我的生活应当拥有哪些内容？待人处事的做法如何？”仔细一看吓人得很！简直是一个伪装的佛教徒！为什么呢？因为里面行动的机制全部落在邪见系统里面，就跟电脑已经储存好的软件一样，它已经全部打入进去了、深入进去了。而且在里面已经组装好了。所以很多人的内在系统是一个世间邪见系统，这个邪见系统没有把它清除出去，没有装上真正正见的软件系统，那么身心上发出的一切运作、一切行动的逻辑和程序，一切的价值标准、

生活内容……全是过去邪见权威给你设置好的。

这个你要想想：我是不是还深处在邪见之中，还深处在人类共同邪见的潮流之中？你可以想得到。比如要选择生活，你会感觉：今天这个时代崇尚这样的生活，比如：要怎么样的房间，怎么布置，需要哪几大件？生活的标准要达到如何？人生成功的标准是什么？要达到多少财富，要有多少娱乐享乐的方式，要怎样才叫拥有了幸福人生……这整个一套方式是不是权威、专家给你安上去的？然后人和人交往的时候，要采取什么行为方式，标准在什么地方。这个也是给你定好了的。

现在正见的力量很弱。如果因果正见已经足够强大到把内在的邪见系统全部摧毁，然后重新组装了因果正见的系统，你的行为应该说跟社会上的人完全不同，标准也完全不同，待人处事的方式也截然不同。别人认为这样是有意义的，但在你的正见看来这是无意义的；别人认为这样子叫做成功，而你看来根本不叫成功；别人一生的重点放在这里，千方百计地想求取、想占有，你认为这根本不是什么重点，因为你认为安乐的因是行善。

所以，由于在你内心已经有坚固的正见，因此会有意识地把心力往真正有意义的方面投入。你每天的生活都在断恶行善中，是在遵循因果律不折不扣地奉行，这

时候是唯因果为重、唯修道为重的，就是因为正见已经具有绝对支配行为的力量。那就完全不一样了，如果能有眼力看到那些是颠倒的、是造成苦的，即使千万人都说这样的人生非常成功，非常快乐，你也根本不会附和。因为明明是毒药。如果你见到了这是善行、是安乐的因，即使所有的人都骂你傻瓜，你还要去做。这就根本不一样！因果的观念已经深入人心之后，全盘的做法都不一样。

更高一层来说，如果已经有苦谛的正见，已经出现了出离意乐，方向就完全不一样，不是下到轮回海里拼命地求，而是一心求从苦海中出离，这样所有导致轮回的做法都会停止下来，所有追求世间享乐的冲动和行为都会止息下来！而少欲知足的心理和行为会日渐强大，会充满自己的心，会贯彻自己的一生。哪怕这个时代有再多的人反对，自己心里的信念丝毫不会动摇！这就是正见系统已经成功地安置在心中了，它起了绝对的指导作用。

再进一步，如果你真实有菩提心，那确实心心念念都是为利益法界众生着想，做什么事都是为了利益众生而发愿、而回向，这就成了恒时一心祈愿的事。它会统帅自己的一切行为。

所以，现在检查自己，一种为了维护自我，做事的

取舍方面、原则方面是一心只想自己成功，首先要自己得财富，得功名，得学术成就……这就是以“我”为重，在此之外很少生起利益众生的心。如果是这样的状况，那充满自己的生活，最大的主题就是为我求乐、享乐，身心很大的比重处在这样一种气氛中，那证明正见是没有的。因为如果因果正见已经在心里占据了主导地位，最起码也应该做得到像过去的善人一样每天孜孜不倦地行善，会把大量的时间用在这上面。什么看看大片，听听流行音乐，到什么地方去观光旅游，吃吃喝喝……这些低级趣味的事就完全像吐口水一样扔出去了。

但现在里面的邪见系统没有从根解除，所以不管说得如何天花乱坠，最根本的邪见还没清除，实际上连最基本的人天乘的见解和行为都没有，最重的、最占主要地位的可能还是现世享乐。这种见解的毒已经中得这么深，它还在不断支配自己的生活。

恶习难改

现在的难不是讲道理难。道理上就这些了，古代这么说、现在这么说、未来也是这么说。难在自己改过。就像走路不难，但对一个跛子来说非常难！说话不难，但对结巴的人来说很难！听声音也不难，但对耳根有问题的人来说很难！比如说不能抽烟，从道理上讲就只有几句话，但对抽烟上瘾的人来说戒烟很难！

现在大家都有很多幻想色彩，很多人都不是在自己脚跟下修行。有一句话叫“高明容易解脱难”。谈一点高明的很容易，谁都会说两句，但是解脱难哪！因为解脱是针对自己的习气、业障要能消除。如果要求修一年十善业道，恐怕很少有人能坚持。但实际上不只是做一年，而是要做十年、二十年，乃至一生。为什么呢？因为前面熏的习气太深太重，病太深了！现在不是背药方的问题，而是讲怎么服药去病的问题。说起来是很简单，就那么几句，做起来却不容易，因为要时时纠正内心的习性。

比如可以说写字很容易，写了就可以，开始能规规矩矩吃一点苦就写好了，但现在已经写了几十年，歪歪扭扭乱写惯了。现在难在什么地方？难在要用很强的意志力，针对自己的习气一点不放过地去改。当要这么乱写的时候就要提醒自己“好好写，一笔一画写”，这就难啦！

所以现在讲起修行的难，就是指自己心中邪见、邪行的势力很强。一个人受了几十年熏染，熏的习气非常深！到了三、四十岁才来学佛！这以前最好的时间——成长的阶段、吸收的阶段、串习的阶段，多数都是往邪的方面走的。

这是一个非常恶浊的时代，很少有人有福气在很小

的时候就遇到好的老师、好的教育。所以，每个人都要面对自己内心的实际问题，面对几十年来所熏成的恶习气，心里恶习有多重也表示修行的难度有多大！只有咬紧牙关克服这些恶习才能走出来！不然学得再高也只是文字上的，文字听完了重复一遍并不难，只要记忆力好；而且分别心活跃的话，还能编造、演讲，各种事都能做。但问题是里面的习气没有化掉，行为没有改，就会一直处在很深的障碍当中，怎么能实证到佛法呢？其实，现在我们的起心动念、行为的取向、作法和习惯，就是我们自身上具体的业力。要在这上转变，才能有成就。

比如讲起“诚敬”也就那么几句话，习染不重的话，就会恭恭敬敬地做，不必要讲太多！但现在会感觉很难。这是什么原因？就是几十年骄纵惯了、自由散漫惯了，观念里根本没有“诚敬”二字。现在要让骄慢、狂妄惯了的人规规矩矩地做恭敬的行为，心里不生杂念，还要弯腰、磕头，事事都低姿态，这有多难？就像刚才讲的，已经成了瘸子的人要再走路是很困难的，已经高姿态高得强硬的人，要做到谦恭也是很困难的。

又像过去，女人行持一般人伦的善规，比如孝顺公婆、恭敬丈夫、抚育儿女、勤俭持家、吃苦耐劳，很多人都能做得到，就因为是从小养成的。比如过去一个家庭很多子女，尤其是大女儿，又当姐姐又当妈，从七、

八岁开始就会做事，烧饭、扫地、洗衣服、带弟弟妹妹，哪样不能做？很小就成了“小大人”。到她成家的时候，这些都做得来，并不觉得是难事。而且从小看着母亲怎么做，耳濡目染，自己懂得怎么做，心里也接受这种做法。但现在都是娇娇女和傲慢女，贤善女很少，从小就养成了娇惯、傲慢等的坏习气，享受惯了，不愿吃苦，所以到了那个年龄，非常害怕嫁给没钱的人。就希望嫁给大款，能够什么事都不用做，别人侍候她，因为从小就是这么生活的。

那么，对这样新一代成长出来的女性，再让她做过去平常人都能做到的事，就千难万难了！这个难不是道理上讲说的难，而是习性上扭转的难！习性这个问题，是需要在从小就注意养正，但是父母也是盲目，不知道该怎么教育。这样骄宠惯了，心态这么高，怎么能孝养公婆？别说孝养公婆，连看两天也不可能！又怎么能抚育子女呢？所以也就不要子女了，因为这太难了！其它的就更做不出来。一个最重的习气就是自私骄纵，贪图享受。这就是当代人的业力。那现在要扭转它，有多大难度？

所以这些人要成家也很困难，因为她的心已经很高，看到电视里描绘如诗如画的爱情生活，她心里向往的就是这个！但现实中哪里去找这样的白马王子？英

俊、潇洒，又有才情又有财富，两个人的生活过得非常浪漫……她就想要过这样的生活。这样把妄想养得越来越大，而现实又是非常平淡、平常，所以就一直不满足。一生都活在非理的幻想当中。已经深入内心了，烙下去的印象太深了，就时时以那个起作用。可怜这种妄想支配了多少人的一生。活在这样的幻想当中，再怎么也难以改变她的“理想”。像这样，就没办法过平凡的生活，更不可能为了家庭忍辱负重！因为她要过的唯一是那种生活，要有那种情趣，她是一定要的，达不到幻想的要求就没办法接受。

总的来说，媒体给人设定一个理想值，天天告诉你最好的是什么，得到才不负此生。像这样强化人的我所执，让成千上万的人吊死在虚妄标准的圈套里。

所以对比来看，过去没有这些观念熏到人的内心，那么作为一个欲界的人，到了成年自然是要成家的。过去人心比较单纯，多数都是这样过一生的。但现在媒体已经强烈地给人灌输了这些观念，这些被深入灌输进去的观念在没有消除期间，自己的心就会死死地定位在那上面。像这样，多少人已经被媒体做了一次“换心手术”，自己却浑然不知。可怜在人心里一旦设定了种种虚妄的观念后，就已经成了假人，被虚妄观念支配着的人，真人也就被埋没了。

像这样告诉你：一个人的生活要达到哪种标准才叫成功等等。这些话听多了，入得深了，就叫你按那样行动。其实一种假话听上一百次，就会被愚化，心里会死死地执以为真。这以后就不断地起作用，就会说我的人生还没成功，一定要达到这个标准才成功，这就要拼命了。这就是中了观念的毒，像这样中的毒有多少？它支配着人一生的理想、计划、行动，怎么样创业，追求各方面的成功，学业的成功、事业的成功、财富的成功、爱情的成功等。这些观念已经灌输得很深，轻易是消不了的！即使学佛多年，还是它在指挥着自己。大家要检查一下，自己的心是不是还在被邪见控制？

关键是对治心病

现在关键是这无形的心病怎么来治疗。想治病，首先要知道自己是一个很重的病人，而且在得到治病的良方后，要听从医生嘱咐，按时按量地服药，然后还要避免各种禁忌。这样避免了违缘，集聚了顺缘，才能逐渐好转，最后消除病因。

现在的状况是内在有很重的习气病，所以要长期服药，逐渐治理，才能扭转。这是第一。第二、现代的环境时时会诱发你的病。包括媒体、恶友、各种各样的因缘，心里没有足够强大的防护力量，一遇到染污境缘，习气大发，病就又会复发！

以前的环境很简单，诱惑力很小，比如上街人也不多，商品也不多，外在异性的诱惑也不大，而且没有电视、电影、网络，所以就没受很多干扰，可以好好地护住心，能静下来反省、改过。这样经过几年，烦恼的病就会渐渐止息，而能好转。

但现在如果我们内在还没生起很强的道心，又不能严密地以正念防护，外在染污的因缘又特别强盛，这时管不住五根的话，又会受世间境界、观念的影响，又会跟着世间不正的言论、见解、行为方式走，这样病怎么治得好呢？

我们身上有的任性病、放逸病、贪欲病、邪见病、散乱病、自私病、懈怠病、嫉妒病、竞争病等，都还很严重！如果这些心病没有解决，如果根本没意识到自己有很重的病，更没有努力去改正自心，就只幻想马上得大成就。虽然愿望是良好的，也确实有速成的事，但内心的状况合不上去。就只是想得到一种好的感觉，但好的感觉也不等于去除了心病。再好的药也要自己肯服才有效！只是妄想这样那样，不去看根源上自己的心有什么过失，不着手在自己心上调整，这样的话，学佛就成了口头谈论，内在还是几十年养成的非常坚固的习性。

总的要认识到自己以往很多想法和做法都是颠倒的。现在少感染一些，修行就快一些、就简单一些。感

染的越多，就越困难。所以真的要回头。

真要护持好修行，就要戒电视、戒电影、戒网络、戒世间书籍报刊等。这些戒就是为避免世间染缘的影响，所以首先必须把污染的源头切断，这是第一个境缘上的处理。

第二是属于心里习惯的问题，也要痛戒。比如口里会说男女的情爱叫做贪，但心里未尝不感觉很美好。就像口里说这是毒品，但吸上去只觉得飘飘然，好极了。所以，口上说的和内心的习性相差很远。

大家一定要认识引生烦恼的因缘。作为凡夫，心里都有烦恼种子，这是暂时还断不了的，所以首先要防外在的境缘！另一个要注意，现在还有没有崇拜世间专家的心？这上要好好检查，真正有归依戒的人就不会崇拜世间的外道专家和他的法。以这条来衡量，是不是还有相当距离！怎么有相当距离呢？因为心里还在崇拜世间的专家、崇拜一些世间新潮的思想，既然内心在崇拜，就愿意效仿，这些思想就会入在心里，就会驱使着心发起行动。而归依的要求是立誓唯一以佛为导师，不以世间外道为导师；唯一以法为正道，不以外道法为正道；唯一以僧为助伴，不以外道徒为助伴，所以这会让归依戒不清净。比如有人虽然在学佛，但听到世间的言论说人生应该这样才成功，这些话听起来特别认同！那这样

把颠倒的见执为殊胜，不是见取见吗？奉行不随顺解脱的行为，不是戒禁取见吗？

很多人还是崇拜世间的歌舞、影视、科学等各领域的明星。对于世间的一套没认为有什么过患，就是根子上熏得太深了。从小就已经产生了好感，而且不断地串习，并没有清除。当很多声音都在说："这个好！这很高贵！这很成功！"很多的语言在赞美种种的世间法，自己没有审视的话，就直接从眼、耳两门入进去了，这就是中毒了！

有时候我们意识不到这是毒，会受感染，但到了有毒的地方，不戴防毒面具，毒很快就入了身体，就会在里面起作用。如果常常呆在有毒的环境里，毒染得越来越深，最后毒就和身体融成一体了！身体里就都是毒了！现在讲的是意识深层的中毒，这个问题相当严重，感染也相当深，它是无形地侵入，现在要拔除也有相当难度！但是必须拔除，不拔除就还会不断地起作用。

救自己只有一条路，就是通过学法，从内心中生出很深的正见。这样才能根除已经侵入内心深处的邪见病毒。

如果佛法学得深入，下很大功夫来思维、抉择、串习，在这方面不断地集聚力量，当集聚到次数很多的时候，就会在心里出现正见的力量。当正见有力地生起时，

邪见就会被清除出去。但这要自己坚持，能吃几年苦才会见效！就跟戒烟一样。

如果能生起正见，确实邪见会被清除，自己的看法会完全不一样。再看世间的事，心里会非常清楚：“这样的行为是苦因、这样的想法是愚痴、是无明。”而且对世间各种的邪毒，有正见防护的力量，在一出现时就能遮住，这就是里面的正见强了。就像人的身体，内在的正气调动起来了，外在虽有一些邪气，也无法侵入。内在的正气很弱，邪气马上就侵入，就是这个道理。

刚才讲了，一定要吃几年苦！这吃几年苦是首先要远离世间的染缘，不受干扰，然后才能着手做见解上的整顿。但不要期望一下子就能扭转，一下子是很表面的，但转到几十次之后，确实会固定下来。固定下来就有决断，就会跟过去的见解完全告别！

这样正见达到很坚固时，自然会发生力量。然后行为上就愿意改了、会开始主动地往出世间的路上走。不然浅浅地学一学是力度远远不够的，一两次激动一下，也会过几天就无影无踪的！

这以上讲的是首先把邪见转成正见，才可能从根本上扭转心态和行为。下面还要从被动转为主动。

从被动转为主动

就是要自己主动发起愿力，发起断除恶行、颠倒行

的心、远离染缘的心，这要从自己心里发出来。这样的话，才会主动有意识地调整心态和行为！这才是真正开始修行！

比如一个人从小依赖惯了，衣来伸手、饭来张口，那就很难独立。学法也是这样！你过分地依赖，自己不按法主动去修，内在的力量不发出来，就改变不了自己。

实际上，法就是讲我们每个人自己心上的事。现在修不到的一个原因跟从小没得到很好的教育关系很大。从小就开始学心外的知识，跟修心了不相干。如果一开始养成了反省修心的好习惯，那就会容易得多，学什么都会归在自己身上观照。但没养成这样的习性，就非常被动，不会学了就用在自己心上。有一次讲，就有一次听，有一次因缘和合，听的有些感受，就算是好的。等讲法的声音没有了，其它声音传过来了，又是世间的心、世间的行为。

这就是因为从小没在这上培养，影响到以后学佛也是这个状态——就是缺乏主动！自己没有修行能力，只盼望别人能够拖着走，甚至代你走，最好把你送到目的地，但这怎么可能呢？如果没有自己努力，只是过分的期望，时间一久就心灰意冷，然后就疲啦！搞不动了，最后反正也不愿意搞了，就这么得过且过了！

这个佛法是要人自己去走的，要自己立大志，承担

起普度众生的责任来，发出伟大的愿力来，要自己修好自己的心，自己做大丈夫来走到佛地！现在只有做大丈夫的梦想，没有做大丈夫的行动，怎么能做大丈夫呢？这样自己并没有真正立大志来完成佛道，只是耳朵里听多了，佛反正是最圆满的代号，是无上之人！听久了，出于包装自我的心理，一开口就是“我要成佛！我要普度众生！”

真要告诉你“成佛”是做一个顶天立地的人，是要把自己完全改掉，不要像以前那样自私、那样放逸！不要那么颠倒！你愿不愿从最基本的地方改起呢？“普度众生”是自己担起为法界无量众生与乐拔苦的重担，为此不惜流血流汗，你愿不愿意先度自己这个众生呢？如果有，才谈得上有一些发心。但现在的发心很多是虚伪的，成了装饰“自我”！因为入了佛教、有了新概念，马上就以这个新概念来包装自己，实际还是以世间的一套在行动。这样换汤不换药的话，就只是虚伪的修行。

二多食苦对治

在这一科里要对治的是饮食过量苦。原因是饮食过量会增长烦恼业障，会障碍三昧。

对治的方法是观察饮食过量的过患。以前没修道

时，生活迷乱，修道后要懂得哪些生活方式和修道不相应。要一一检点出来，加以改正。不能再像过去那样放任烦恼而生活。

也许大家从没想过饮食过量有什么苦、会怎样严重地障碍修道，因此也从没生起过“我要对治过量饮食”的心。现在要调整过来，首先运用智慧观察多食的过患，然后要能发起对治饮食过量的决心，之后要让日常的每顿饮食都唯一成为成就三昧的顺缘，而不成为违缘。

以下就从三个方面进行观察：（一）观察饮食如同服药，是为对治饥渴、维持生存而服用的，因此过量饮食不合理；（二）观察过量饮食会毁坏自他的善心，因此不合理；（三）观察认识过量饮食会导致失坏道业，因此不合理。如果能够以智慧认识到这三点，饮食的观念和行为就会发生转变。

（一）服药治饥渴、好恶平等观

汝等比丘，受诸饮食，当如服药，于好于恶，勿生增减。趣得支身，以除饥渴。

首先要认识到自身上有饥渴的病。要这样观察：我每天都要吃几餐饭，到时不吃或吃得不够，会出现很强烈的饥渴症状；逐渐地饥渴下去，身体会越加乏无力；饿过七天无法支撑，就会死去。这样就很清楚，确实自己身上有饥渴的病。治疗饥渴病的药就是饮食。如果每

天能按时按量地服用，当天饥渴的病就不会发作，也就能维持良好的身心状态用来修道，所以每天饮食就是服好治饥渴的药。

进一步这样想：现在我明确了“吃饭就是服用治饥渴病的药”，所以定时定量才对身体有好处；如果不理智地把握，非时、非量、不相宜地乱吃，一定会损坏自己的身心。就像一个病人如果因为药味苦涩而减少药量，那以药量不足一定不利于治病；如果因为药的味道好就多服用，也一定会损伤身体。药本身是毒，能治病才称为药，如果服用过量、不足、或不合适，也就成为毒了。同样的道理，饥渴的病需要用饮食来治疗，但每个人身体状况不同，维持一天身体正常运行的能量也各有其量。如果服用的量不够，没有提供足够的能量，就会使身体气力虚弱，而妨碍修道；如果过了量也会造成病态。比如超过身体所需 20%，这多余的 20%就成了身体的负担、成了废料，也就会损伤身体。

能够想清楚以上这些道理，第一种观就能修得来。每次受用饮食时，要这样想：现在我进餐是服药，是为了治疗身体饥渴的病，让身体正常运转，有精力修道。我不能因为药的味道好，就生贪心多吃；也不能因为药的味道不好，就生嗔恚少吃。要这样以理智把握住自己的心。如果正念的力量强，就能克服对饮食的贪欲。无

论面对什么样的饮食，都能做到不增不减地受取，而不妨碍修道。即使有满桌的美味佳肴，也能控制好自己的心，不过量多吃。

理智地把握饮食非常重要，只有这样如法行持，才能保证在自己这一生几万天里不因为饮食而障碍修行。如果没有控制好饮食，每天都可能发生过量或少量的过失，而造成许多修道障碍。

自己也能反省到：常常因为食物味道好就无节制地乱吃，吃完发现大上其当！所谓的享受只是舌头舔舔而已，过去就一无所有，而造成的损失却是几小时都浪费掉了，非常可惜！自己也会后悔。这样让身心落在昏沉、懈怠的状态中，打坐打不好，觉得这一天很乱，就是因为身体被搞乱了。

总之对以上的道理要反复认真地观察，直到自己心里认同了“过量饮食有很大的过患”，再使饮食观念转变过来，而且有意识地在自身上对治饮食过量的毛病！

（二）不损自他观

如蜂采花，但取其味，不损色香；比丘亦尔，受人供养，趣自除恼，无得多求，坏其善心。

在这句经文里指出了过量饮食会毁坏自他的善心，所以要禁止过量饮食的行为。

文中说到，蜜蜂采花时只取花的味尘，而不损及花

的色、香。比喻修道人应当理智地把握饮食的量，只取受身体所需的能量，不以贪心多求而毁坏自他的善法（这里，“自”指自身的三昧善法；“他”指施主的善心）。

要知道，过量饮食会加重身体的负担，导致困乏、昏沉、睡眠等。再打坐，效果就很差。饮食上调理好了，身体的能量充足，一坐上去会很相应，也容易得定。饮食不当，即使昨天坐得好，能够得定，但今天吃得过量，会坐得很不好，妄想、杂念、昏沉一大堆。所以，为保护自己的三昧善法，就不能过量饮食。

其次，每天按时按量地服用饮食，不会损坏施主的善根。如果贪得无厌，过分享用，会使施主生厌倦心，失坏他的善根。有智慧的修道人，每天面对饮食，只理智地吸取身体所需的能量，之后一整天不障碍修法，反而增长善法。这样施主也会欢喜地做供养，会生信心，不会失坏善心，也就真正种值了福德。

像这样，每天把饭吃好，吃得平等，不生贪嗔；吃得应时应量，让饮食唯一为修道充电，不但不损坏三昧善法，还增上三昧善法。

（三）知量知时观

譬如智者，筹量牛力所堪多少，不令过分，以竭其力。

有智慧的人要做出理智的权衡。自己受用多少饮食

为合适，将不失坏道业。不是像贪心鬼一样毫无理智地受用。吃得过量不好，吃得不适宜也不好，吃少了也不好。而且当今时代，还要观察食物有没有毒，这也非常关键！不能乱吃有毒食品，这方面也对身心有很大影响。有些食品里有很多添加剂、毒素，会损坏身体的内脏；对人的心态，有些会增长贪欲，有些会增长嗔恚等，心、物之间的关系非常密切。作为有智慧的人也要以善加抉择来做出合理的取舍。

比如一头牛，如果只能驮200斤，就不能驮300斤，不然支撑不住，就会垮掉；如果负载的量合适，那就能长期稳定地做下去。所以说“过犹不及”。

另一方面在受取施主供养时，自己要衡量：我有多少福德？能消受多少？要知道受用过分会障碍自己的道行。

很多人不知道这件事，由于受取了过多供养而障碍修行。如果修行有一些功德，也会因此而退失；如果没有什么功德，那就更加是负债累累了，将来要很艰难地去还债。所以要防止以过分享用而亏损道业。

因果上的加、减、乘、除是随时随地都在发生的。如果自己德行不全，还过分受用信施，那福德的账目上就会出现严重亏损，也就修不上去，已有的道也会失坏！要看自己是一头什么样的牛？如果是很健壮的牛，可以

背 300 斤，但背 400 斤也会受不了，也会垮掉。如果力量弱小，只能背 200 斤，就不能背 300 斤。每个人要有自知之明，要知道自己福报有多大、德行有多少。如果德行不全，还过分享用，那道业一定会很快败坏。

总之要看到过分享用饮食会对自己不利，会使自己身上的负担更加沉重。如果能少欲知足，个人的生活享用得少，而所修的善行、所作的福德却很多，这样修道就有本钱，就能顺利地修上去，每天向上走的力量就大。

总结：

通过以上的抉择衡量，就能认定过量饮食有很大过患。认定之后再反省自己：有没有因为饮食味道好就吃很多；或者以饮食味道差，就干脆不吃；或者经常乱吃各种有毒零食。如果有这些过失，那就要一一改正。

如果我们不寻求解脱，只希求现前有五欲享乐就满足，那当然不必这样苛求。但如果想在这一生成就定慧，开悟成道，那就要在饮食等的心态和行为上严格要求自己。凡是妨碍解脱道、妨碍成就戒定慧的事，都要严格禁止。这样才能保证每天都顺利地投入修行，才能有所成就。

三懈怠睡眠苦对治

在这一科里要明确所对治的是懈怠睡眠苦。这是把

“心懒惰而懈怠”和“身闷重而睡眠”这二者合为一苦。

为什么要对治这一苦呢？原因是：以懈怠和睡眠会直接障碍精进；不能精进修法，则无法得定；不能得定，则无法开发无漏智慧。所以以懈怠、睡眠，会使身心疲软、闷重、昏沉，导致定慧不能生起。

如果想在短暂的一生里成就定慧、断除烦恼，那就必须严格要求自己，二六时中念念在道。只有持续不断地发起精进，才能成就三昧；只有成就三昧，一心安住在定中，才能开发无漏智慧；也才能断除烦恼，超越生死。所以为了使修道持续升进，就一定要对治懈怠睡眠。

睡眠有三种：一、从饮食所生，就是以饮食过度导致身体困乏而睡眠；二、从时节所生，就是欲界的人到了天黑就自然要睡觉；三、从内心所生，指心里有烦恼，有时是因为懈怠懒散就睡觉了，有时感觉心情不好，就蒙着被子睡了等等。

下面分两段来解释经文：

（一）对治饮食和时间所起的睡眠

汝等比丘，昼则勤心修习善法，无令失时；初夜后夜，亦勿有废。中夜诵经，以自消息。无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。

在这一段经文里，佛教诫我们要生起珍惜人身的心，以精进的力量来对治饮食和时间所起的睡眠。

白天要对治过量饮食引起的睡眠。要常常以正念提醒自己：白天的时光这么好，一定要精进修行，不能空过！有这样的道心摄持住自心，就不会乱吃。心里一直提着正念："我不能空过大好的时光，我要杜绝荒废暇满的事"，这样就能控制住自己，不因为饮食而荒废时光。

就像学生觉得"求学的这几年特别宝贵，不能空过"，以这一念善心就不会去吃喝玩乐，就能时时摄持住身心，投入到具有大义的学习中去。而我们是求解脱的人、发无上心求道的人，应当比世间的好学生更有道心！一想到：人生的光阴有几？一寸时光一寸命光！现在得到了极难得的修法机会，不能因为睡眠而无意义地空过。能常常提起珍惜人生的善念，就会节制饮食。

真正有道心的人，做法就会跟别人不一样。别人到这时都刹不住车，没有原则，就是因为道心不够。如果环境因缘好，也许不出问题。但一有障缘，比如今天来了几个恶友，说要大吃一顿，自己把握不住就混进去了，然后左吃右吃，吃了几个小时！这样就是荒废人生！

实际上，对于荒废人生的事要感到羞耻才对。有羞耻心，就不会做这样的事，就会念念放在法上。这里要问自己：我有没有这份心呢？如果有这份心，就会昼夜争分夺秒地精进修道，就不会把宝贵的时间用在造轮回

业上，用在做增长烦恼、业障的事上。

不但要珍惜白天的时间，而且要珍惜夜晚的时间。每当到了夜晚，就要想到：夜晚安静的时光是这么宝贵，初夜、后夜我一定要好好修法，不空过时间。以这样的道念摄持住自心，就不会去看电视等等。中夜也要以诵经来度过。不要以睡眠的因缘让此生空过而无所成就。要像这样极其珍惜这一次的暇满人身，把分分秒秒都用在修法上。

比如西藏有一位金厄瓦格西，这位大德一生持诵了不动佛心咒9亿遍。他常常想起暇满人身难得，以珍惜人生的善心摄持身心，昼夜不断地投入修法。在这些大修行人的心目中，暇满的好光阴比万两黄金还宝贵。他不愿意把暇满浪费在睡眠上，更不用说浪费在闲谈、散乱、享受五欲上，绝不像今天的人把大量时间都耗在看电视、歌舞娱乐、运动或者在网上到处搜寻上。

要牢记世尊的教诫："无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。"一想起这句教诫，就提醒自己：我不能以睡眠因缘空过此生！更近地提醒自己：我不能以睡眠因缘空过今天！

（二）对治内心所起的睡眠

1、观察对治

当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。

此句明示以常念无常而对治懈怠睡眠。

首先要认识到我们这一次生到了人间，又得到了暇满身，修法内外的顺缘一切具足，这是千载难逢的极好机会！这一个个因缘所生的刹那，如果用好了，就能成办大义；如果没用好，也只是一无所得地空过。所以要常念“无常之火，烧诸世间”。

世间器情万法都是刹那灭的自性，人的身心也是因缘所生法，也是刹那灭的自性，由于它一闪即逝，因此要念念珍重。有句话叫做“缘生可贵”，的确因缘生的法很可贵，稍微一懈怠就空过了！如果我们能对刹那无常有深刻的认识，就知道人生每个刹那都只有住在道上才有意义，不住在道上就是空过。有珍重每个刹那的心，才能把精进贯彻在一切时中。

今生这一期暇满人生是过去多生累世修集无数善根的成果，而这期间的每个刹那都是一闪而过，因此要惜分阴、惜刹那。

能常常这样念刹那无常，就能昼夜摄持住自心安住于道业。绝不会去看电视、逛街、闲聊、打游戏、看小说、看报纸，或者做任何与道无关的事。一想起这会浪费掉很多时间，就不肯那样去做。我们要时时提起珍惜人生的善心，吃饭时都要想“我不能空过这段时间，要使心住在法上”，上厕所也这样想，坐车也这样想……

常常想到这次所得的人生极其宝贵，虚度了太可惜。这一生只有有限的天数供我用，一天天用好了，才能有所成就。所以要时时提醒自己：珍惜每一个刹那。

比如一个小时有很多个刹那，如果浪费在看电视上，那就太可惜、太愚痴。这是做“用金盆装粪便”的行为。因为这一个小时所做的事只是往自己心里装很多染污念头、装很多生死业力，要认识到这样的做法非常愚蠢。有这样的觉悟，就会把每刹那都用在修道上。

或者按照一期的生灭无常来思惟：我今生得到的这一期暇满人生，如果不用在修道上，很快就会过去，有为法都是因缘一尽就消失，再不会重现。目前由各方面的因缘聚集，有这么多闲暇能用于修道，所以一定要好好利用。不然一旦错过就再没有机会了。

常常想到这一生很短暂，无常来得很快，所以要尽可能地投入修道；进一步想到死期不定，有可能今天就会死去，所以今天就要及时修道。能常常想到人命无常，只有法对自己有利益，就不愿意浪费时间。就会珍惜这一次良机，早求定慧，早度生死。

诸烦恼贼常伺杀人，甚于怨家，安可睡眠，不自警寤？

这是佛教导我们观察自己身上还有很大的隐患，要常常警觉，不能睡眠昏迷。

要这样想：在我八识田里还潜伏有八万四千烦恼没有根除，这些烦恼贼日夜寻找机会坏我的法身慧命，这比冤家伤害肉身还可怕！我怎么能安然睡眠而不觉醒呢？

如果有怖畏烦恼的心，就会时时警惕而不敢懈怠。自己知道一失去觉照，烦恼就会兴起，损坏自己的慧命。如果能像防冤家一样防烦恼，就会昼夜警觉而不昏睡。

2、净戒对治

烦恼毒蛇睡在汝心，譬如黑蚖在汝室睡，当以持戒之钩早摒除之。睡蛇既出，乃可安眠；不出而眠，是无惭人！

所谓“净戒对治”，是指意识到内心还有烦恼存在，如果不从根遣除，一旦烦恼发作，就会陷自己于生死深渊。所以要早日以持戒铁钩把烦恼钩出心外。只有烦恼毒蛇都摒除心外，才能安然睡眠。

这是指我们要认识到：自己心里还睡着八万四千条烦恼毒蛇，其中一条发作起来，就会把自己抛入在生死苦海，就得不到解脱（比如一念嗔心发起，造下毁谤大德、毁谤正法的罪业，就会长劫沦落地狱。一念贪心生起，就会导致破戒堕入恶趣。或者造下损坏三宝财物的罪业，就要做牛做马等来偿还）。所以昼夜都要执持净戒，对治烦恼。

具体包括三方面的对治。首先以木叉戒防住自己的身口，让身体不造杀、盗、淫等恶业，口不说绮语、妄语、两舌、恶口等。为防止毒蛇发动，损伤自己的慧命，自己心里会有强烈的心——我一定要守好木叉戒，尽量让身体和口不造恶业。

这样的话，外在身口的业是控制好了，内在的心还控制不住。因此要修第二种戒“定共戒”，就是要修寂止法门。修成了寂止，就能完全控制住烦恼。烦恼控制住了不再发起，就是得了“定共戒”（这是住在定中，定和戒在一起，所以叫做“定共戒”）。

这还没彻底，还要成就第三种戒“道共戒”，就是见道证得无漏慧。到这时才以持戒铁钩把内心的烦恼毒蛇钩出心外。毒蛇已出，就能安然睡眠。

再看经文“不出而眠，是无惭人”。这是说在内心的烦恼毒蛇还没钩出心外时，自己若无其事地安然睡眠，这就是无惭无愧的人。

这里要认识无惭无愧的心理状态。如果不知道尊重自己的灵知，那就是无惭；如果不知道羞耻自己的过恶，那就是无愧。或者解释为：自己不求作圣贤，叫做无惭；不羞耻自己的卑下，叫做无愧。

古代的大修行人都有大惭愧心，在意识到自己散乱在世间法上时，会感觉非常羞愧。以前多次讲过：宋朝

的宏智禅师有一次和别人征诘公案，失声大笑。他师父骂他：你这一声失去多少好事？（这时他的心已经不在道上。）宏智禅师就向师父礼拜，以后再不敢轻忽。对比古人，我们没这份心，我们的善根薄。即使放纵自己造恶，也丝毫不感觉脸红。就是因为没有惭愧心，才导致自己不断地落在非法的行为中，夹杂很多生死因缘，使道业难以成就。

宋朝慈明禅师和几位道友结伴参访汾阳禅师。当时是严寒的冬季，河东的气候非常寒冷。大家都害怕寒苦，只有慈明禅师志在道业，昼夜精勤不懈。每次深夜昏昏欲睡的时候，他就用锥子刺自己的大腿，难过地说："古人为生死废寝忘食，我是什么样的人！竟然这么放逸。生无益于当时，死无闻于后世，我是自暴自弃呀！"后来慈明禅师通过精进修行得到了大成就。

还有一位禅宗的哲侍者，睡觉时以圆木做枕头。稍微睡一下，由于枕头转动，他就又醒过来安坐，天天如此。有人对他说："你用心太过度了。"他回答："我般若的缘分薄。如果不这样做，恐怕被妄习所牵。"

下面世尊教导行者应当恒时不离惭耻之心而使心如法行善：

惭耻之服，于诸庄严，最为第一。惭如铁钩，能制人非法，是故常当惭耻，无得暂替。

虽然戒定慧都能庄严法身，但只有具惭耻的人才会修习，因此惭耻为第一庄严。

比如有惭愧心的人，想到同样是人，历代的圣贤都修持获得了大成就，而自己现在还是满身烦恼、业障的凡夫，为什么还放纵自己的心起烦恼、造恶业呢？这样有羞愧心，就会耻于为恶而力求上进。由于力求上进，就能成就戒定慧功德而速成道果，因此说“惭耻是第一庄严”。

惭耻又像铁钩，控制着自心，不做任何非法之事；如果心无惭耻，就会肆无忌惮地造恶。惭耻很深的人，稍微做了浪费时间的事，自己会痛心悔过。以前讲过伊庵禅师的事迹。他一到晚上就痛哭流涕地说：今天又这么空过了！不知来日功夫如何？他对自己虚度人生感觉很羞耻，所以一生没和人交谈过一句。像这样有惭耻心，就能制止自心做非法的行为。

这样就认识到：有惭耻，才能产生戒定慧的功德，才能制止身口意的恶行，所以惭耻是殊胜的庄严。具有这一庄严，就能出生戒定慧无量无数的功德，使内心具足庄严。因此这是“有则俱有、无则俱无”的根本性的庄严。以这个缘故，恒时应心怀惭耻，不能一刻舍离。

若离惭耻，则失诸功德。

又从反面观察：如果远离惭耻，则不能持戒；持戒

不清净，则无法得定；定不成就，则无从发起无漏慧。由此，戒定慧三学一无所成，世出世间的功德从何而生？因此说“失诸功德”。

所谓的惭耻，就是希圣希贤之心、羞耻作恶之心。比如发现自己放纵烦恼和造恶业感觉很羞耻。或者本是自性天真佛，却沦为凡夫，比起佛菩萨相差极远，备感惭愧，由此会昼夜努力修行。

不羞愧自己的过恶，不求上进，就是无惭愧心的人。以前怎么造恶、起烦恼，现在依然如故；自身不具的功德也不希求修证。这样堕在不思上进、因循苟且的状态里，就不会认真持戒，以远离恶心、恶语、恶行；不能持戒止息身口意恶行，就无法系心一缘而得定；不能得定，则无从发起无漏慧。因此无法成就任何殊胜功德。

有愧之人，则有善法；若无愧者，与诸禽兽无相异也。

人有惭愧，就会有善法。有羞耻过恶的心，就会痛加改过；有希圣希贤的心，就会努力向上。人没有惭愧，则会安于下劣，也就与禽兽无异了。

禽兽的善心被厚重的业障蒙蔽，所以不羞耻过恶，不奋发上进。而人有羞耻心，不甘心被烦恼和恶业埋没，就会努力改过，求作圣贤。人和禽兽的差别就在这一点上。《涅槃经》云：“无惭愧者，不名为人。”

三对治灭烦恼法要三：初瞋恚烦恼障对治；二贡高烦恼障对治；三谄曲烦恼障对治。

今初

以下世尊所教授的对治嗔恚的法要包括四项内容：

（一）教诫遇到任何怨害，都应摄护自心，不起嗔恨

汝等比丘，若有人来节节支解，当自摄心，无令瞋恨；亦当护口，勿出恶言。若纵恚心，则自妨道，失功德利。

这是佛教导我们要建立起一个修行观念，就是在“遭遇任何怨害时，都应当安忍而不起嗔恚”。为此就举出“节节支解”这样极其难忍的伤害来涵盖一切怨害。意思是说，即使在被人残酷地节节支解时，也唯一只摄持自心不起嗔恨，何况其它轻微的伤害？总之修道人在遇到任何怨害时，都要念念往道上会，不能无明动嗔。这就给我们指示了行为的方向。

我们要按经文这样设想：我已经被某个怨敌五花大绑，没有任何人身自由，这怨敌手持尖刀将我的身体从手、脚等处一节节地剖开、割断，在受到这样残酷的伤害、身体剧烈疼痛时，我应该怎么对待？这时只应当摄持自心，不起一念嗔恚，不说一句恶语。在被极度残害时，尚且要护住心口不造恶业，何况遭遇轻微的打、骂等时，自然更应当不做计较。

临时能不能安忍不动心，全靠平时有没有做过如理的思维。所以现在关键先要把道理想通，在心理上欣然接受安忍之行。要想清楚：为什么在被节节支解时，还要唯一调伏自心而不做任何还击？这又要用智慧衡量哪种做法对自己有利。要这样观察：如果这时我生嗔还击，这是维护了我的利益，还是损坏了我的利益？结果会发现：如果放任嗔恚，做了心态和语言上的还击，这不但不能挽回已受的伤害，而且会使长期修集的功德功亏一篑，会大大地退失修行。在这样见到放纵嗔恚是极大自损的行为后，就应当主动遮止嗔恚。

“则自妨道，失功德利”这一句，按《入中论》所说：如果起一念嗔恚，就会摧坏百劫中修习布施、持戒所集的善根。《入中论释》中说道：好比大海的水量，以秤无法计算其量，嗔恚感果的量像这样难以定出。所以能引恶果和能摧善根的法，没有比嗔恚更厉害的。

《菩萨藏经》里有一段经文讲到菩萨在遭遇伤害时，这样思惟：如果我现在动嗔恚，就会迅速摧坏我百千劫里所集的善根。如果我的善根被嗔恚摧坏，那以后就还要再经百千大劫，才开始勤苦修行圣道；如果我按这样迅速退堕，那将极难证得无上菩提。所以我现在一定要披忍辱铠甲，以坚定的力量摧伏嗔恚魔军。

要像这样牢牢地记住嗔恚只会损坏自己，平时要有

意识地多次在心里这样设想：以后如果我被别人节节支解，也一定要安住在正道上，尽量摄持自心不起嗔恚、不说恶语。又多次地想：以后如果我被别人用木棒、拳脚等痛打时，被别人恶骂时，我一定要安住在正道上，摄持自心不起嗔恚、不说恶语。要像这样反复地串习安忍的观念来对治嗔恚。

（二）教导如何策励自心行持安忍

忍之为德，持戒苦行所不能及。能行忍者，乃可名为有力大人。若其不能欢喜忍受恶骂之毒如饮甘露者，不名入道智慧人也。

学习这段经文，一要学会认识安忍的殊胜功德，常勉励自己做个有力量的大人；二要学会常常教诫自己：如果我不能欢喜安忍，那就不是入道有智慧的人。以此激励自己，做个欢喜忍受恶逆的智者。

在六度中，安忍排在第三，持戒排在第二，这是因为六度里前前度易修，后后度难修；前前度微劣，后后度殊胜；有前前功德并不兼具后后，有后后功德必定具足前前。所以能安忍者就必定能持戒，能持戒者未必能安忍。因此说“忍之为德，持戒苦行所不能及”。

比如世间人也能做到布施财物、奉献身心力量等，但要能做到持戒禁止身口意的恶行就非常少见。虽然戒除身口意的恶行是很难的事，但要做到遭受伤害时内心

安忍不动，那就更难。能够这样行持安忍，才称为“有力大人”。

布施身外的财物、禁止身口的恶行，还不是直接向内降伏我执，不一定能称得上“有力大人”。如果不具安忍的道力，只要稍受伤害，就会难以忍受地大发嗔恚。而行安忍者遇到侵犯时，心里不作计较，海阔天空，一任鸢飞鱼跃，因此赞叹为“有力大人”。（所谓“海阔天空，一任鸢飞鱼跃”是比喻修道人的心境非常开阔，犹如大海和天空，任鱼在里面跳跃，任鹰在里面飞翔，心里不起任何计较。）这只有放得下自己才能做到，起码也要执著自己的心很薄才可能这样豁达大度，无论别人怎么打骂、污辱，都丝毫不做计较。这就像布袋和尚所说：“有人骂老拙，老拙只说好。有人打老拙，老拙自睡倒。涕唾于面上，随它自干了，我也省力气，他也无烦恼。”任别人怎么恶骂，心里毫不在意，只是说“好、好、好”；任凭对方使什么动作，用皮鞭、棍棒等在身上怎么抽打，自己主动躺下来欢欢喜喜地接受。不但不生气，还生欢喜心，认为“打得好、打得舒服”；即使别人在自己脸上吐唾液，也随它自己去干，懒得去擦。这就叫“海阔天空，一任鸢飞鱼跃”。

若其不能欢喜忍受恶骂之毒如饮甘露者，不名入道智慧人也。

如果在受到恶骂时，不能欢喜领受如饮甘露，则不名“入道有智慧的人”。

入道的人和世俗的人完全不同。世间人对待怨害的态度是以牙还牙，如果受人侮辱还不还击，那就会被讥笑为“软弱无能”。但入道人的做法是以德报怨，这是由于入道的人有智慧能认识业果、认识功德和过患等等。入道的人知道现在受人恶骂是前世业力的反弹——叫“领受等流”，因为从前骂过别人、诽谤过别人，因此现在要遭受恶骂、诽谤，这是理所当然要偿还的，所以就安然顺受。而这样顺受，业障很快就化障了。而且入道人知道：受人打骂会成就自己的安忍波罗蜜多。自己安忍的道力要在境界上练，没有人恶骂、侮辱我怎么能练成安忍呢？所以恶骂我的人实际是成就我安忍道力的善知识。入道人又会想：这是诸佛显现损害相，来使我一次性消除多劫罪业、增长无量福德。我借着恶逆境，越能修安忍，道力就越强、功德就越深。所以这是能滋长我慧命的极有利的好事！甘露称为不死之药，饮了甘露就能使人长生不死。现在降临的恶骂正是滋长慧命的甘露，所以我应当欢喜地饮服这恶骂甘露。

但是没有智慧的人，只会想“我受这样的伤害，真是莫大的污辱！”以这样的非理作意，心里会越想越生气，很快就发起嗔恚的烈火，结果顿时就烧毁多劫里所

积的善根功德，会开启百万障门，会造成来世极其恶劣的异熟果、等流果等。

从现前的情况看，生一次嗔恚，一整天的心态都恼乱不安，吃不香、睡不安，心情很坏。如果多次串习嗔恚，会让脾气越来越大。嗔恚一旦加重了，就是堕恶趣的前相。像这样，就是没有智慧，傻楞楞地起这样的反应，一直往毁灭的深渊里跳。

有智慧的人，心转得快，在见到怎么做才有利无害后，会马上转变想法和做法。一旦他认定了受恶骂等是极有利益的事，就开始欢欢喜喜地顺受，视恶骂为甘露、视痛打为加持。

永嘉大师在《证道歌》里说："从他谤，任他非，把火烧天徒自疲。我闻恰似饮甘露，销融顿入不思议。（不管别人如何污辱，我的心都不为境所转。只要我心里不接受，毁谤就只回到对方身上。就像手持火把想烧天，只是徒劳自累而已。天没有形体，怎么能烧到呢？我闻到恶骂，如饮甘露般，内心清凉，不生热恼。我的心已得到自在，顿时销融入于不思议解脱境界。）观恶言，是功德，此即成吾善知识。（我以智慧观照恶骂的声音，犹如空谷回响，这唯一成就我的功德法财，成就我安忍的道力，所以唯一是助我修定的善知识。）不因讪谤起冤亲，何表无生慈忍力。（我能了达善恶的声音

都不可得，就像听风吹树梢的声响，只是单纯的声音，不分别善恶，以此而起冤亲平等之心。无论何时，遇何逆顺境缘，都以平等心坦然自在，了无挂碍。若不如此，怎能表明我无生慈忍的道力？）”

（三）明示嗔恚的过患，教诫对治

所以者何？瞋恚之害，则破诸善法，坏好名闻，今世后世，人不喜见。当知瞋心，甚于猛火，常当防护，无令得入。劫功德贼，无过瞋恚。

为何要修安忍呢？这要认识到嗔恚有什么大的危害。嗔恚会破坏内心的净戒、三昧、智慧、精进、喜乐、会损坏声誉，今生来世人不喜见。

所谓破诸善法是指长期以来所修集的善根，以一次起嗔就会烧毁无余。已有的功德会退失、未生的功德会难以生起。

有了福德，内心安静，就会有智慧，看什么都一清二楚。但如果不护持好自心，不断地生嗔心，那就会退失福慧而变得愚痴。会失去以往内心的清明，失去对万法清晰的观照，领悟力、觉知力、记忆力都会下降。而且嗔恚一起，心态、表情就急剧改变，善心会被嗔恚压制，连基本的好的态度都做不出来，所以嗔恚会严重地压制善法。这里反省一下：当自己大发嗔恚的时候，能发得起善心吗？能心平气和地说话、做事吗？能为别人

着想吗？恐怕什么也想不到、做不出。这就是内心受到障蔽的结果。

所谓坏好名闻，比如以前大家对自己的看法很好，但一次大发雷霆，说了很多恶语，就使自己的声誉直线下降。所以嗔恚会使人失坏好名闻，失坏亲和力。

由以上观察就知道嗔恚的过患甚于猛火，因此要常常防护，不要让嗔恚进入内心。在劫夺功德方面，没有比嗔恚更厉害的盗贼。

（四）教导行者观察道、俗的差别，呵责自己不应起嗔

白衣受欲，非行道人，无法自制，瞋犹可恕；出家行道，无欲之人，而怀瞋恚，甚不可也。

在家人本是受欲者，不是行道人，自然在遇到伤害、侮辱等时，会无法克制地生起嗔恚，这也情有可原。因其以世间的名利为重，对所谓我的尊严、我的名誉、我的身体、我的财富等非常看重，又不懂得如何对治烦恼。

这里，“受欲”和“非行道人”是世俗人无法克制嗔恚的原因。一来贪、嗔互为表里，越是贪著五欲，在受到损失时，就越会生起嗔恚。二来世俗人没有学过佛法，不了达无我、五欲无实义、嗔恚有极大过患等等，更没有修法对治烦恼，因此会无法自制地生嗔。

但出家放下五欲的行道人，如果还生起嗔恚，那就

特别不应该了。

譬如清冷云中，霹雳起火，非所应也。

离欲修道的人还心怀嗔恚，那就像清凉的云中起霹雳火一样，非常不应该。

世俗人希求的是受用五欲的快乐，所以自己的利益被夺走或受了损害，势必生起嗔恚，无法忍受。但修道人是出世离欲、一心求解脱的人，已经以智慧看清了五欲毫无实义，名声只是空谷回音，身体犹如虚幻影像，轮回中的一切现象都如梦幻泡影。而且知道现在遭受损害是过去伤害别人的果报，理应偿过，没有任何不公平。如果这样还心怀嗔恚，那是很不合理的。要像这样自我呵责，止息嗔恚。

二贡高烦恼障对治

凡夫都把五蕴身执著是“我”，而且最爱重的就是“我”，所以时时刻刻都在装饰“我”、尊重“我”、供养“我”，要把这个“我”装饰得足够体面，要把“我”放在尊贵的位置才满足。这样就看到在装饰自我、尊重自我上下足了功夫。比如怎么装饰头、怎么装饰上身下身、穿戴什么衣帽、选什么颜色、怎么搭配，从上到下的一身打扮就是为了装饰“我”而做的，“我”装饰得很好，马上就生起自豪感；稍微觉得自己难看些，就会

觉得无脸见人。

像这样，生活资具、容貌打扮等处处都很讲究，而且只有让“我”处在高位才满足。如果要让他做下贱的事，比如乞讨、打扫、服务别人，就非常不愿意。这样就是以贡高烦恼障碍了自心。

下面的经文是教授对治贡高烦恼障的方法：

汝等比丘，当自摩头，已舍饰好，着坏色衣，执持应器，以乞自活，自见如是，若起憍慢，当疾灭之。

对治骄慢的方法是常常提醒自己现在是什么身份，现的是什么相。这样提醒就知道自己没有什么可骄慢的。

应当自己摸摸头，头上没有漂亮的帽子和发型；再看看身体没有任何装饰物，没有系领带、没有围围巾、没有各种佩饰；穿的是坏色衣，没有西装革履；手持应器，没有仆人服侍，是独自托钵乞讨而生活；而且没有任何积蓄的财物。像这样，看到自己没有装饰、没有财富、没有权势，只是一个一贫如洗的乞丐，没有什么好骄慢的。如果生起了骄慢，就应当立即消灭，不容它存留。

“坏色衣”，指三种袈裟和一切下裙、坐具等都用青、黑、木蓝三种坏色。“应器”就是钵。无论体、色、量都要合法。钵器的体是瓦、铁两种成分，色彩熏得像

鸠鸽，钵的量按食量而定，因此叫“应器”。

增长憍慢，尚非世俗白衣所宜，何况出家入道之人，为解脱故，自降其身而行乞耶！

《易经》中说：“人道恶盈而好谦。”这是指世俗人道中也不喜欢人骄傲自满，而喜欢人谦下。老子说：“柔弱者生，刚强者死。”也说到过分刚强、贡高我慢，决定自我毁灭。所以世间尚且不推崇骄慢的行为，何况出家入道的人，为求解脱而自降身份以乞讨来谋生呢？当然更不应当骄慢。

修解脱道的重点是对治我执，在见到无我后不再执著我，就会止息烦恼。以这个原因，修解脱道的人在任何时处都要对治“我爱”、“我慢”，要尽量把“我”放下。这和现代人的做法完全相反，现代人处处要表现自我、张扬自我、尊重自我，而这只会使我执加重，最后到我执膨胀到难以制伏时，惑、业、苦就会泛滥成灾，因为惑业苦就是由执著自我而来。

佛教导我们要“自降其身”，这跟世俗人的做法恰好相反。世俗人要装饰我，而出家入道人把装饰我的假相都去除。出家是毁形坏色，也就是剃除须发，穿坏色衣，不做任何装饰，这上的做法跟世间人完全相反；世间人求恭敬、求尊贵，也是为了显耀自我，出家修道人手持应器独自行乞，这上的做法也是相反的。

所以要常常想到：世间尚且不赞叹骄慢，何况我为求解脱甘心作乞丐来求道，我怎么能增长骄慢呢？常常记得现在现了出家相来求解脱，目的是降伏我执，不应该和世间人一样显示自我、装饰自我。要按这样来对治贡高我慢的心。

三谄曲烦恼障对治

汝等比丘，谄曲之心，与道相违，是故宜应质直其心。

“谄曲”是两种心态，目的都是骗取对方的信任、遮掩自己的过失、求得种种利益等。以这样的目的迎合对方说一些别人爱听的话，叫做“谄”；随顺当时的情况，心里狡诈地施设各种方便，叫做“曲”。分别来说，表现在外的语言是“谄”，深藏内心的活动是“曲”。

修道贵在质直（质朴、正直），而谄曲是虚伪、曲折的心，因此与道相违。《维摩诘经》说：“从初发心，至坐道场，纯一直心，中间并无诸委曲相。”所以修行人应守护质直，断除谄曲。

当知谄曲但为欺诳，入道之人，则无是处。是故汝等，宜当端心，以质直为本。

谄曲看起来是在骗别人，其实第一个骗的是自己。比如心里明知不好，却说好；明知无利益却说有利益。

以为这样能骗取到利益，其实是失了大利益，因此是自欺。

谄曲会使丧人失真诚、纯朴，因此会失去真实的利益。比如会失去自在，失去坦然，失去寂静，失去清白，失去喜悦，失去端正，失去诚实……会损减福德、智慧、仁慈、寿命、健康；会使心变得阴暗、狭窄，会障蔽内心的力量发挥；会障蔽真心显发；会无法相应实相；会无法与一切众生无碍地交流、融合。如果谄曲已经串习成性，那就只能活在虚伪中，无法过真诚的生活。所以谄曲唯一是自诳、诳他。

以谄曲的心来入道，一无是处。意思是任何道的深处都到达不了，连门都无法进入，因为道贵在真诚，而谄曲是虚伪的心，以虚伪的因绝不可能得到真实的果，所以说"一无是处"。因此世尊教导我们：应当端正自心，以质直为本。

"端心"，浅说就是使心诚实不欺，深说就是智慧正念真如。自心直下契于真如，不落于计有、计无、计常、计断等的妄分别中，就是真正的"端心"。落于种种戏论，就是"邪曲"。因此《信心铭》说："才有是非，纷然失心。"《维摩诘经》中说："直心是道场。"

二明不共世间法要，谓成就出世间大人功德也。文分为八：初无求功德；二知足功德；三远离功德；四不疲倦功德；五不忘念功德；六禅定功德；七智慧功德；八毕竟功德。

今初

在学以下经文时，要在自身上认识所说的障碍相、对治相、因果集起相、毕竟无障碍相、成就果相。如果能以智慧认定这些方面，会知道怎么做才有利益、怎么走好这一生的路。

（一）认识障碍相和对治相

汝等比丘，当知多欲之人，多求利故，苦恼亦多；少欲之人，无求无欲，则无此患。

首先要认识到障碍的状况。“多欲”则烦恼多，“多求利”则生死业力多，“苦恼亦多”即是苦多。这三点认识清楚了，反面就很清楚：“少欲”则对治了烦恼；“无求”则止息了生死业；“则无此患”，即是由多欲引生的后患都会消除。

这里要从正反面反复地思维，认识到只要自己心里在增长贪欲，就会被贪欲驱使而不断驰求。这样为逐求名利，昼夜奔驰，就会使身心疲劳，造成身心的苦越来越重。原因是以贪欲为根源，会滋生无数的烦恼和业力。没得到时，妄想得到；得到了，又须守护、维持；一旦

失去，心里就忧苦不堪；跟别人竞争，起很多嗔心、竞争心；超过别人，生傲慢心；不如别人，生嫉妒心。诸如此类，造成烦恼和业力越来越重，苦越来越深。很快一生过去，没积到多少善业，以这样的业力就会堕入恶趣。

人一生一世就是因为看不透虚假的声色名利，才昼夜不停地奔波，结果一生只造下无数苦因和苦果！这是非常愚痴的举动。

在意识到多欲会增长烦恼、业力和苦之后，就要开始逐渐减少贪欲。虽然一时还做不到无欲，但也只是少少求一点生活所需。如果能按这样减少贪欲，种种外求的冲动和行为就可以停止下来。

有求，心就攀缘在五欲等上，身口意的业完全在轮回的轨道里运转；无求，就脱出了这样的轮回轨道，也就避免了受苦。

（二）认识因果集起相

直尔少欲，尚宜修习，何况少欲能生诸功德！

这里要衡量是少欲合理，还是多欲合理。世间人都认为欲是整个社会前进的动力，因为有欲才会积极进取。这句话说得对不对呢？这就要观察因果集起的相，也就是要观察以贪欲驱使会造出哪种业？将来的果报如何？如果能够确认由多欲所引起的造业和感果的状

况，就会认识到多欲是苦。相反要观察少欲的结果如何，这也要认识到：真正减少了贪欲，惑、业、苦就会大量减少，善法会迅速增加，内心会变得轻松安定。所以修持少欲能获得无量无数的殊胜利益。

所以，多欲是走苦道，少欲是走乐道。苦道走下去，就会得到无量的烦恼、业力和苦；乐道走下去，身心会越来越轻松、欢喜、安定。

世尊教导我们：仅仅少欲都应当修习，何况少欲能腾出身心来修善法，能成就不可计数的善根，当然更应当行持！

这里有两层含义：仅仅少欲，没有其它功德，也应当修习。因为少欲则无求，少欲则心安，少欲就没有忧虑、恐惧，因此就心安。有贪欲时人的心是不安的。比如心会焦急，会迫不急待地想赶紧抓在手上，生怕被别人拿走！没得到时，心里会一直妄想得到，会生各种各样的分别。比如求男女、求名誉、求地位、求享受等等，只要这上的贪欲很重，求而不得时，就会睡不着觉，一直妄想怎么来得到。如果碰到了竞争对手，会害怕被别人夺走。心里有各种各样追求的热恼、害怕失去的恐惧和竞争的焦虑。

而且，做到了少欲无求，就可以腾出大量的时间和精力来修道。一个人如果追求名闻利养、追求五欲享受，

要花费多少精力在里面。不说其它，只是追求一顿美食就要花好几个小时去做。如果追求住宅豪华、舒适，又要花很多时间！房间怎么装潢，配多少设备……如果各方面的欲望都很大，那就什么都讲究，乃至每个细节上都要费很多精力。如果追求名誉、地位，想往上爬，那就要方方面面搞关系，这样人要付出多少？会造多少业？

总之，在哪方面有贪欲，就决定要为此而付出。像这样，贪欲重的人是没办法修解脱道的！因为他的心完全贪著在世间五欲上，根本分不出心思来修道。

少欲，就是指对生活的要求降到最基本的限度。当然自己还做不到无欲，还要吃、穿、住。但住只要一间陋室，穿就几套衣服，吃也是最基本的饮食，除此之外没有别的追求。这样除去最基本的付出，其它大部分的时间都用在修行上，结果会使智慧、信心、出离心、悲心等逐渐增长。对于佛法的认识，从诸行无常、有漏皆苦等逐步上来，人无我、法无我、如来藏等逐渐地深入，见解会越来越圆满。少欲的结果是放下了世间的名利享受，佛法的财富不断增长，法的受用不断增长！

所以，不可能世间法和出世间法双全齐美，一头重则一头轻。世间法的贪欲能放得下，佛法就能提得起，就可以一心一意地投入。到最后修行越来越深入时，欲

望就越来越淡，吃的越来越少、睡的越来越少、心情越来越好，根本不必依赖外在的五欲来求快乐。按照这样进行，会成就无量无边的功德。

这一条叫做“觉悟因果集起之相”。“集起”就是发展的趋势。一定要抉择清楚：按这样的路走下去，未来的发展趋势如何？如果整天向外追求世间法，发展下去就是“三多”：烦恼多、业多、苦多。而在出世间法上则是智慧少、定力少、精进少、善根少、安乐少……方方面面都没有了！

所以这是截然不同的两条路：一条是流转的路，往轮回走的路；一条是还灭的路，往解脱走的路。我们要选择后一条路。要以少欲为起点，使身心尽可能地投入出世间的修法中。这样自己的佛性受到清净法的熏发，内在的善根会不断地涌发出来，会越来越好地把握自己的心，会越来越成就信心、正念、智慧等功德，直接地往出世间的方向走，越来越趣近解脱、越来越有希望，这样能成就无量无边的功德，这就是因果集起的情形。

总之，以多欲为因，则集起轮回苦果；以少欲为因，则集起无量出世功德。

（三）认识消除诸障相

少欲之人，则无谄曲以求人意，亦复不为诸根所牵。

学这一句是，要认识少欲除障的情况。“少欲则无谄曲”，是减少了烦恼；“无有求人之心”是减少了业；“不为诸根所牵”是免除了苦。所以只要能保持少欲，就会去除惑、业、苦三障，就会使身心轻松、自在、快乐。

谄曲就是虚伪、不正直的心。比如世间竞选总统时，为拉选票而迎合选民的意思说很多虚假的话，就是心不正直。这样会障蔽真如本性。这样的习气越重，烦恼就越深，内心就越不清净。

像我们现在如果欲望少，除了维持基本的生活，有一间陋室能够安身、一天能吃几碗饭饱腹、有几件衣服能保暖，其它没有什么贪求。能像这样无求，就少烦恼；而且心是平直的，不必要整天寻思求某某人、跟谁联系、讨好谁、奉承谁，就少业障。古语说：“人到无求品自高”，没有求人的心，就不造业；就没有苦。所谓的苦是指以前有很多贪求，在想要的名誉、地位、利益、五欲境出现时，心就安定不下，五根会被五欲牵着走。这是很大的苦。人只要有贪欲，六根就不安定，最重的是男女之欲，真正有追求对方的心，六根根本无法安住，坐在这里也心猿意马，眼睛会被对方的相貌所牵、耳根会被对方的声音所牵，这是很明显的事。其它方面也以此类推，如果喜欢饮食，旁边煮什么好吃的东西。香味

一飘，鼻根就被牵到里面去了，就像狗看到骨头马上扑上去啃，心里丝毫不自在，马上被五欲牵着走。这样贪著在五欲上，就是很深的苦相。这意味着一旦失去或者达不到要求，就会非常不满足，会没办法过！但少欲的人没有被这些欲望的绳子绑住，心里就轻松得多，就没有这些苦。

少欲的人，诸根不被五欲所牵，内心是坦然自在的。由于贪欲小，生活好一点、差一点影响不了他的心境。不论境界怎么高低变化，始终不变内心的欢喜，这就是脱离苦了！反过来，如果成了欲望的奴隶，五欲一出现就会迫不及待地求取，那就很苦。因为贪欲逼上来时，会身不由己地去追求；求不到时就灰心忧苦；求到时兴奋快乐，其实也只是增长坏苦而已。而且，欲望的标准一旦上升，看到别人有更好的，就唯恐自己落后，就会再一次搏取。

这样的话，整个一生，心都完全被贪欲牵着鼻子走，这样就是深陷在苦海中！连一天的清闲都没有，时时被贪欲的钩子钩住，往外驰求。这样的话，要勾引你是非常容易的！让你苦也非常容易！随便让你哭、让你愁、让你忧、让你焦急！魔王只要设定一种诱人的五欲，你就要去追求；稍微变高一点，你一定要高攀；稍微降低一点，你会非常不满足；假使一点都没有，那就会没办

法过！像这样就完全被圈在苦中了。

总之我们要觉悟，如果自己被六尘假相所迷惑，整天在妄想、烦恼里过生活，不断地起惑、造业、感苦，这样的人生就是轮回！就叫苦、叫无实义。我们不应该过这样的生活，不应该成为欲望的奴隶，不应该把一生的宝贵光阴消耗在无意义的追逐上。

如果能觉悟到事实真相，往反方向走少欲无求的路，事情就会变得非常简单。其实求安乐不是向外求，而是要用智慧认识到苦因在自己心上，而且下狠心断得了苦因，马上就能明显地减少惑业苦。这里有立竿见影的效果。

现在世间媒体给人们宣传很多所谓幸福的理念、求得幸福的方法等等，人就信这个！其实世间的说法很多都是错误的，而且讲得很复杂，含糊不清，没办法得到断定的认识。其实说出来，只有简单的几句话，这就是真理，没有多少花色。就是你要观察自己的心是怎么起的苦、根源在哪里，一旦根源上能够消除，就会拥有享之不尽的安乐，时时处处都安乐，不必要依赖外在的五欲六尘，就这么简单！其实，本来没有苦，只是你自己虚妄地执著，被套牢了，而枉自劳苦。如果能放得下，不必费一分钱就能拥有圆满的快乐、满分的幸福！只要去掉心里的贪欲就没有苦了。

（四）认识果成就相

行少欲者，心则坦然，无所忧畏，触事有余，常无不足。有少欲者，则有涅槃。是名少欲。

这里讲到修持少欲能成就涅槃三德：所谓的法身德、般若德和解脱德。行持少欲的人，心则坦然，会成就法身。心里贪求虚假的欲尘，由此妄动不已，就会障蔽法身显发。而少欲，渐渐对于欲尘不动心，所谓“如同木人看花鸟”，心里没有妄动，就是坦然。这样会显发法身。

“无所忧畏”则成就般若德。心时时被外在的假相迷惑，认为是好的就拼命求取，认为是不好的就畏惧躲避。其实，生起追求“它”的冲动是错乱，生起逃避“它”的冲动也是错乱，都是迷乱中的妄动。无欲的人到最后见了法的真相。周遭的一切本是水月空花，就像梦境一样了无实义。这样的话，对眼前的境相不再耽著，远离了忧愁恐惧，般若的慧光就发出来了。世间本来没有什么可得的东西，迷惑的人才拼命地追求，好像渴鹿追逐阳焰那样；又拼命地逃避，就像梦中逃避大火那样。由于内心妄动不已，就被卷入到生死苦厄中去了。能放下贪求，照见万法无自性，就能成就般若。

“触事有余，常无不足”指成就解脱德。解脱就是在万相丛中心无染著。无论遇到什么人、什么事，心里

安闲自在，就是“触事有余”的意思。“常无不足”就是恒时没有不满足的心态。所谓的解脱，就是在一切境界中自在无碍。没有不满足就一切都平等了，睡在一张小床上就跟睡在王宫里一样，心里觉得很好！穿一般的衣服，心里也觉得很好！吃青菜豆腐就是吃世上最好的食物；坐拖拉机也感觉很好，无论到哪里去，一切都是很好的，这就叫“常无不足”。

做事情也是这样，没有高高低低的分别，叫你做很脏、很下等的事也不生很脏、很下等的想法，叫你去东边、去西边也都很好，上山、下海都一样。

这样让心里的欲望淡薄，最终到内心无欲，就处处都自在解脱。人心里贪欲重，常常不满足，常常觉得没办法过，这是以贪欲而就使自己的心量缩小了！本来心量周遍法界，什么都能容纳、什么都能做，什么都是自在的，但由于妄执就缩小成只能这样，其它都不能。

比如：如果形象欲很重，穿衣服就非常讲究，稍微穿得破旧一点就无法接受。这就让自己的心很不宽闲、自在，成了“触事有碍”，而障碍得涅槃。

住房子也是住惯了高级的，住得稍差一点就会受不了。比如两人同住一间房，少欲的人不管房子怎么简陋，心里过得照样快乐，并没有觉得有什么不好；但很讲究的人，就会非常不满足，他的心怎么也宽阔不了，甚至

一看到这么差的房子就生气。这并不是外在造成的，这是以内在的贪欲造成的。

做事也是这样，少欲不贪求，就高高低低随缘作，就像长江水遇到弯处就打弯、遇到直处就直流，任运腾腾没有障碍。但如果要求太多，就会很不自在，成了只有这样才行，不这样就过不去。这实际上已经把自己给绑死了。所谓的解脱不是在别处求，脱开贪欲的系缚，就自然通行无碍了。

世间人会讲各种各样的幸福论。其实这些论调基本上是毫无意义的。说人生要过得幸福、快乐，怎么才叫幸福快乐？说要富有、要过得充实，又怎么是富有和过得充实？其实，贪欲止息了，本具的法身德、般若德和解脱德都能显发，这才是真富有、真充实，也才是真幸福、真安乐。

有少欲者则有涅槃，是名少欲。

很多人看不起修少欲的法，好像特别不喜欢少欲。其实有少欲就会显法身、发般若、成解脱，三德具足就叫大涅槃。少欲到最后没有了妄想，涅槃不求也自己来了。

二知足功德

学习以下经文，要求在自身上成就知足的品德。为

此首先反省：我现在有“知足”的品德吗？对于财富、受用、地位、名誉等是已经很知足了，不再把心思放在增长、寻求这些上？还是很不知足，有了好的还想更好、更多？

如果我们的心能够知足，那就已经处在安稳、安乐中了。知足，心里没有攀求的苦，就常常快乐。反过来看，如果心里不知足，需要有外在的物质享受、虚假的名誉、地位等才感觉快乐，那实际上已经处在很危险的境地。因为只有得到更多、更好时，才感觉满足、才觉得实现了自我价值，一旦没得到时，心就会塌下来。这样就成了物欲的奴隶，成了被财富、名誉、地位的绳索套牢脖子的人。这并不是真正的安乐，这是在颠倒地过生活。

如果能成就知足的品德，就会发现生活原来充满喜悦。我常常想：学道应该比做世间任何事都要简单，因为它是做减法。有句名言：“为学日益，为道日损。”世间做学问是在不断地增加，认为知识在增加就是进步了，而佛法却是以退步为进步，以无求为得，以知足为乐，是反过来减去妄想执著，最终减到零，就是纯一本性显露。这是把贪欲、妄求逐渐歇下来，减到了零，就无时不安乐了。因为自己已经认识了这只是由心里妄生执著而出现苦恼，如果心里知足、什么都好、怎么样都

好，那就是自在的人、心安的人。

求安乐不是在外面求，而是在心上止息苦因。苦乐的感受也是由自己的心来定。如果自己的心能够知足，不论在哪里都是安乐。就像颜回居陋巷、一箪食、一瓢饮，不改其乐。所以内心知足就自在了，睡在最简陋的茅屋里，心里也一样海阔天空，无忧无虑，根本不必为世间的事动一下分别、起一下执著，这就是安乐。就因为知足，把物欲降到了零，那就无处不自在。这就是真正的富足。

苦乐在于心，心里没有贪欲、耽著，就不会因为得到而兴奋、自豪，也不会因为失去而沮丧、忧愁。自己的心本来具足无价妙宝，不跟着虚妄的执著走，就是安乐自在。这样心里活泼泼的，不做外在幻相的傀儡。认得名誉、财富、地位都是假相，也就不会被境所转、而能转境了。

再说，所谓的富贵和贫穷也是就心态而安立的。如果心里始终觉得不满足、觉得很缺乏，那就是贫穷的相；如果心里非常满足，哪怕吃青菜豆腐，也跟吃美味佳肴一样；一顿粗茶淡饭吃得比什么都香；穿褴褛衣衫，跟穿华美的衣服一样；安步当车，跟坐舒适的小车一样；睡在狭窄的斗室里，就像睡在广厦里一样宽阔！心里没有不满足，就是富足。这是因为心里没有了欲渴就是大

富贵的相。

这里要参究一个问题：按照心法来说，什么是富贵？什么是安乐？怎样的状况叫做幸福指数高？怎么来求得真正的安乐、富足？要知道，这跟世俗的做法完全相反，简单至极点。内心一知足就什么问题都没有了，全部消失；内心不知足，就会源源不断地求取、源源不断地造业、源源不断地受苦，这就是妄自劳苦啊！没有人强加苦给你，是自己误入了贪欲的圈套，走到颠倒求乐的错路上去了。这样不断积聚苦因，当然只会使苦越来越多。

人们自以为是，认为一定要这样做才能使人生快乐，结果走下来，只见到内心的忧苦、焦虑、烦躁越来越强。人们都认为有了财富就能真正快乐，但真正有了几亿块钱，就快乐了吗？今天就是睡在最豪华的住宅里，穿的是最名牌的衣服、吃的是最好的山珍美味、看最好的节目，而且屋里堆满了高级物品，就坐在这五欲堆里，但内心还是贫乏的。不会因为被外在虚假的物质所包围，就成了内心的富足者、快乐者。

懂了这一点，就要知道：心里知足就是富贵快乐。就像心里断除了害心，就是持戒波罗蜜；心里调伏了嗔恚，没有了敌人，就成就了安忍波罗蜜。同样，心里知足，就是快乐波罗蜜！

下面分两段解释经文：

（一）对治苦因果和成办清净因果

汝等比丘，若欲脱诸苦恼，当观知足。知足之法，即是富乐安隐之处。

缘起上的确认至关重要。要能观察到苦因果和清净因果的真相，如果能透彻地见到真相，心就会转过来往安乐的道上走。智者会观察：现在我有很多苦，这些苦是怎么来？因在哪里？如果能发觉自己一向在颠倒地造苦因，就知道自己走错了路；能发觉苦因是内心的贪欲，转过来在贪欲上做减法，就步入了安乐之途。

所以，学佛法不需要外在五花八门的器具，没有这些复杂的事情。心法是最简单的，比做加减乘除还简单！其实学佛是省心、省力的事，越省心、省力就越好。因为这唯一是教人放下妄执。

一、对治苦因果

下面要反省自己以前走的是一条怎样的颠倒之路？要看到以前自己不知足，把虚假的名誉、地位、财富、感情等看成是实有的法，尽力地求取，就是以这样一种颠倒冲动，使自己漫无止境地陷在惑业苦的循环中。像这样，求不到是苦，求到了也是苦；而且贪壑难填，得到了还想更多、更好，所以一直都陷在逐取假相而妄自烦恼、造业、受苦的错乱圈套中走不出来。

如果能看清自己怎么落入圈套，就会明白怎么减少自己的苦。答案是把妄求的心停下来。要观知足；进一步观世间法都是空花泡影。这里首先是使你成就圣者种性，有知足的品德，就是能做圣者的材料。从这里会步入解脱之路，会得到真正的喜悦，会逐渐恢复本来。所以一定要观知足。

要以智慧抉择：一旦我知足了，我的身心会轻松多少？会喜悦多少？幸福感会有多大？比如一家大公司的总裁整天都在逐取利益，他的心理压力就比普通员工大得多，就是因为妄想大、欲望大。如果是这家公司扫地的员工，每个月能拿800块，他很知足，就只是每天扫扫地而已，再没有别的劳累。如果幸福指数是以拥有外在财富的多少来定，那当然扫地工远远不如总裁；但如果是以内心安乐的程度来定，总裁又不如扫地工！因为他除了扫地，没有更多操心的事。所得的工资足够他用，生活很安心，吃得香、睡得足，根本不必操心、忧虑，不必在名利的竞争场上和人争斗。相反，成天处在焦虑、紧张心态中的人，即使手里握有再多的钱，也不会有幸福感。

再回到自身上说，如果能从现在开始逐步地修持知足，比如衣服从原来的十套减为二套；饮食也从种种讲究变成吃很简单的饭食；其它生活用品也都很知足，不

必增添。只要按这样减下来，当时就会发现心里已经轻松很多、安静很多，这就是缘起上发生改变。单单从衣服上讲，减掉了多少追求穿的妄想，比如见到好衣服就以贪心想得到，为了得到就要有钱，钱少了就生烦恼，穿了好衣服，也只是增加虚荣心而已。只要能在衣服上知足，心上的这些烦恼、不清净的业就都会减下来。然后，饮食、住宅、各种生活用品也都像这样修知足。按照这样做，自己的心会越来越轻松，越来越自由，越来越安乐。所以修知足会止息很多追求的苦，知足则常乐。

二、成办清净因果

“知足之法，即是富乐安隐之处”，这一句是宣说清净因果。“知足”为清净因，“富乐安稳”为清净果。“知足”这一法就是富乐安稳之处。

人们都在寻找富乐安稳之处，以为去了什么俱乐部、度假村，或者到了某名胜古迹、海滨浴场、幽静山林处就会有富乐安稳。其实没有这样的地方！

只要心里知足，当下就住在富乐安稳之处。富乐并不是外在有形有相的东西。现在我们关键不要被世间的概念所蒙蔽。我们人往往因为熏染世俗的观念过深，导致最后分不清真假。世间说的“拥有名、利、财、色是幸福”，并不代表是真理。但我们处在强大的舆论场合，见到大家都这么说、这么求，自己也就会产生错觉，认

为我也必须拥有这些才算得到了富裕安乐，没有达到就还不富有、还不幸福。千万不要被这样的世间言说蒙骗。想一想，外在哪有富乐安稳的法呢？自己的心当下知足，就是富乐安稳；自己的心不知足，就是陷在贫乏、不安稳中了。

这里只要稍微体察一下，马上就会明白，当自己心里不满足，认为我还不够，我还要更多……这时候，内心就有妄求的冲动，就已经不安了。见到别人得到，就要求自己也要很快得到。一个错误的指令就使心脱离了本位。这时心已经迷失，心本来是佛，就是这样做了众生的！当时就失去了富乐安稳！如果心里如如不动，这就是富贵安乐，就是安心。就只有这一点点。学空性也是为了认识世间法全是假相。

所以说“行亦禅、坐亦禅，语默动静体安然”，无非就是见了本性，知道一切现相都是虚妄的，心就不动了。凡夫无非是不见本性，误认为这些都是实在的，巴不得求到，求不到就特别不满足、特别不乐意！看看这世间芸芸众生，为什么活得这么苦？都是以著相贪求而枉自受苦。如果见到都是假相，这些假相就不会影响你的心。比如见到荣誉是虚假的，那有没有都没有关系。但如果认为“我没得到荣誉”，就会伤心痛哭，一脸的不高兴！其实这是虚假的，但人迷了就不知道。

比如现在先假设说“这叫第一名，是什么荣誉”，然后营造一种虚假的气氛，这里有领奖台，首先主持人歌功颂德一番，然后宣布颁奖……那么，人就很高兴地上去了，领到了奖，喜笑颜开，台下也热烈鼓掌庆贺。这时人们就说“他得了第一名”，其实什么也没有，一切都是假的。但得到第二名的人会见景生情，心态会非常沮丧，烦乱不堪。这就是不知足使他远离了富乐安稳，当时他的心现的是贫乏相、苦相、不安相。所以这里判断标准很清楚：内心不知足就是贫乏不安稳，内心知足就是富乐安稳。

有人问：知足和求上进有没有矛盾？

知足是指对虚妄的法已经放下贪求，上进是指有大愿力，要把本具的性德彻底显发出来，不得少为足。这里要能区分真假，我们过去是执妄为真而不满足，才使自己在生死中不断驰骋，疲劳不已。虽然在虚幻的世间生活，当还没有证道时，还需要生活资具来维持生存，但也仅此而已，因为这是虚假的、无实义的。而在佛法上，那就要发普贤行愿，身口意业永无疲厌，念念相续无有间断。这是从无厌足的！这就是觉悟者发起了无尽的广大行愿，纵然已经在亿万劫给众生施舍过财物、身体，也不会觉得我布施已经做够了！或者已经在亿万劫里守持净戒，日夜守护身口意三门，禁止恶行，也不会

觉得我持戒已经做够了！这叫“无厌足心”。在行持佛法上从无厌足，有无尽的行愿。如同《易经》所说：“天行健，君子自强不息。（‘天行健’，指日、月等天体昼夜不断地运行，从无止息。）”总之，在行持普贤行上是永无厌足之心，尽未来际行道、尽未来际度生。而对世间的名誉、财富、享受等，则应当止息贪欲，因为这是妄执，怎么能增长呢？

（二）显示知足和不知足的差别

知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。不知足者，虽富而贫；知足之人，虽贫而富。不知足者，常为五欲所牵，为知足者之所怜愍。是名知足。

这段经文是以三个对比来显示不知足和知足的差别。也是在点醒我们“苦乐、贫富都在自己心上”，不必在外面寻求。

就处所而言，并不是标定了睡在地上就是苦、睡在天宫就是乐。因为：如果外的处所有安乐的自性，那应当任何人住在皇宫里都是安乐的！但所有皇宫里的人都很安乐吗？像顶生王已经发展到三十三天和帝释天王平起平坐，但他仍然不满足！他想把帝释天王干掉，自己独霸为王。结果起了这一念心，就从王座上掉下来了，昏天黑地里去了。再者，如果有自性苦难之地，为什么

修行得自在的人在牢狱中如同天宫呢？为什么“颜回居陋巷、一箪食、一瓢饮，不改其乐”呢？真正心里知足的人，外在是影响不了他的，即使睡在地上也一样欢喜快乐，哪里有忧愁呢？不知足的人，即使住在天堂也不称心，哪里有喜悦呢？

其次，所谓的贫富并不是以拥有外物的多少来划分，而是以内心是否知足来论定。不知足的人纵然金玉满堂、妻妾成群，但心仍是贫乏的，因为有缺乏感，所以说“虽富而贫”。知足的人，纵然物质贫乏，但内心富足，没有缺乏感，所以说“虽贫而富”。

可见一旦消除了内心的贪欲，就无处不富足。进一步认识到本性具足一切，就不会有任何贫乏感，这时已经不被外在幻相所迷惑。心中有无价宝，恒沙功德本自具足，运用起来源源不断，有什么缺乏呢？

不知足的人是可怜悯者，常常被五欲所牵而不得自在，因此“为知足者怜愍”。知足者看他始终被贪欲控制，再怎么都心里不满足，无端地生很多烦恼，整天疯子一样捕捉虚幻的假相。得到了也只是暂时快乐一下；没得到，就很不满意。像这样所表现出来的心态和行为都使知足者备感怜悯。

有贪欲的病，身心就很不自在，整天眼耳鼻舌都在求取五欲，而所求到的只是幻相而已。一生一世为了假

相而生烦恼、而造业，太不值得！这样一生又一生地在轮回里漂流，枉受辛苦。这好比陷在迷梦里的人一直被梦境的假相所迷惑，心识不断地逐取、不断地贪嗔，整个陷在迷乱中。

三远离功德

汝等比丘，欲求寂静无为安乐，当离愦闹，独处闲居。静处之人，帝释诸天所共敬重。

“独处”指不和世俗的人、事来往。首先把自己关闭起来，不受外缘的干扰。要知道初学者处在愦闹的环境中，只会不断地随杂染缘起惑造业，结果心会变得越来越乱，轮回的业增长得越来越多，这样根本得不到寂静无为安乐。所以要求得寂静无为安乐，就应当首先远离愦闹，独处闲居。

静处之人为帝释诸天所共敬重，原因是住于静处会生长佛法的功德。修道初期要有好的环境保护自己的修行。在一段相当长的时间里，能不受干扰地稳定修行，就会从心里不断地生出信心、慈悲心、智慧等，因此就为诸天所敬重。相反，如果内在的道还未修成，还不具深厚的道力，就入到红尘愦闹处，道就会败坏。不但生不起功德，还会不断地生贪心、嗔心、散乱心等，因此不为诸天所敬重。

是故当舍己众他众，空闲独处，思灭苦本。

这一句意思是说：由于要依止静处以成就佛法功德，因此，应当舍开己众、他众（“己众”，指五蕴心王、心所诸法。“他众”，指师徒、同学、世间眷属），空闲独处，如法而住，一心思维如何灭除苦的根源。

若乐众者，则受众恼，譬如大树，众鸟集之，则有枯折之患。

反而观察：如果喜欢和人交往、参与各种世间活动，则由世间杂染因缘的作用，会使得惑、业、苦越积越多。世间多是业力凡夫，与人交往不是结解脱法缘，就是结世间俗缘。如果不是在修道上彼此策励、规过劝善，那就只会增长轮回业因。

因此，在“乐众者”身上会出现很多烦恼、业力。比如跟人接触，彼此投合就生贪心；意见不合就生嗔恚；共同谋取利益时有利益冲突，也生很多烦恼。

世间的结交多是烦恼用事。小到一次谈话，都会由世俗的习气说出各种世间话题，结果只会增长贪、嗔、邪见等的烦恼，造下很多很重的绮语业。要么就发生彼此执著的碰撞，由各种观念的不调和，产生各种争论。或者因为各自的生活方式不同，兴趣爱好不同，而产生很多矛盾。所以这里的事太多了！这不是两个无情法放

在一起，永远不会起心动念，而是两个有情呆在一起，每个人心里都有一大堆烦恼、习气，有各种各样的分别和执著。像这个时代，要找到见行相合的道友非常难，要惹世间的因缘却非常容易。人呆在一起多数是增长贪、嗔、散乱，或者以各自的习气互作染污，忙吃的、忙看的、忙玩的，或者找人聊天大谈世间话题，这里面有多少是解脱道的修行呢？有多少能增上功德呢？恐怕多数只是增长烦恼、罪业而已，最后搞得烦恼不堪、痛苦不堪。家庭是如此，世俗的朋友也是如此，样样都如此！

经文形容得很好。就像一棵大树，一开始很热情地招呼："你们快来！"结果，很多鸟飞上树了。大树没考虑到自己的树枝承受不住，最后遭到枯折的大患。这是比喻在因缘才开始时，心里还没有很深地积集业力，但事情是在不断地潜移默变着，一天、两天、三天……一件件的事积累起来，各种各样的分别、烦恼不断地堆积在心里，越积越多，越堆越重，最后就会承受不住而垮掉。因此说"众鸟集之，则有枯折之患"。

比如两个人最初很要好，先是贪心不断地增长，感情会逐渐加深、坚固，但这也意味着牵肠挂肚的事会越来越多。自己的心会被绑在上面。如果对方稍有变故，比如遭到损害，要远离、要怎么样时，心里就生很多忧

愁、离别的苦。会很分心。万一对方不顺自己的心，又会很气恼。假如彼此发生了意见或利益上的冲突，又可能生起嗔恚，甚至反目成仇。这样事情搞多了，心也就乱了，最后会承受不住。就像大树的枝头上有越来越多的鸟坐在上面，最后承受不住就会折断。

修行人如果很喜欢和世间的人事打交道，这事也染上、那事也召来，那就会使事情越来越多，最终失坏修道。所以首先要有远见，要认识到整个世间是一张非常复杂的业力网，每个人身上都有很重的烦恼业力，内心深处都有各种各样的分别、执著。所以不能轻易和俗人结交，不能结世俗的缘。

初修的人最初就要注意远离。“远离”不是指舍弃众生，而是首先以智慧观察到世间惑、业、苦集起的状况，然后避开轮回的染污缘，专心致志地成办出世间的道业。

世间缚者，没于众苦，譬如老象溺泥，不能自出。是名远离。

“老”表示观智衰微，指观察能力弱，对于惹上世俗因缘会怎样增上烦恼、业力和苦糊涂不清。“象身沉重”，表示对于世间的法耽著情深（“重”是指世间心很重，世间心重表明业力重）。

这里还是要反观自己：我内心的状况如何？我和很

多人交往、参与很多世间事务，或者在五欲里生活，耽著的心强不强？如果耽著的心很强，就会很快陷进去，会集很重的业，一定会“没于众苦”。

要看到自己既是深度近视，看不清事情的起因、发展和结局，行为上又特别盲目冲动，情染又很深很重，什么事一著上去，三、五天都排遣不了。这么糊涂、沉重的“老象”一定会顿时陷入众苦的泥潭中。

想一想这个比喻会感觉很害怕！糊涂的老象上千斤重，直往泥潭里冲，一脚踩进去，越陷越深，最后无法自拔。这是指修道人一不远离，就会被三种障碍绑住。“观智微弱”指惑障；“象身重大”指很重的业障；“沉溺泥潭”指报障，就是深深地陷在苦的泥潭里。以此原因，应当寻求远离。

四不疲倦功德

汝等比丘，若勤精进，则事无难者，是故汝等，当勤精进。

这里说到成就的三字诀：勤、精、进。“勤”，指勤奋不懈；“精”，指精一不杂；“进”，指上进不退。具有这三种品德就无事不成。

总之，修法应当昼夜勤修，精一不杂，而且要日日上进。能这样持之以恒，就会成就。

以下显示精勤和懈怠的差别：

譬如小水长流，则能穿石。若行者之心数数懈废，譬如钻火，未热而息，虽欲得火，火难可得。是名精进。

比如每次细流冲击石头的力量很小，看起来绝不可能穿透石头，但通过持续不断地冲击，最后能把石头击穿。

就像这样，修行者能昼夜不断地勤修，一、二十年坚持下来，一定会有所成。最怕的是懒惰、杂乱、退步，不能持之以恒。那就像“钻木取火，未热而息”。两根木头不断地摩擦，就在不断地升温。到很热时开始冒烟，这是得火的前兆，已经很有希望了，再摩下去就会出火。但如果这时停下来不摩，热气会逐渐冷却，又变回到以前的冷木头。

“火”比喻见道智慧，以能焚烧烦恼薪柴称为“智慧火”；“热”是指修到加行道暖位以上，如二木摩擦已有暖相，这是见道的前兆。如果这时退下来，不必说生火，连热气也会消失。出现暖相之后还要精进不息，才能修到忍位以上，不然还会退转。现在连暖相都没修到，如果丧失精进，必然一事无成。

又比如，闻思修的功德要依靠精进来成就。如果在听闻上持续不断，就一定会得到对佛法的了解。只听几天就断掉，那连听闻也不可能圆满；思维上也要由持续

不断地精进，才从原先的模糊不清、犹豫不定，而逐渐生起理解。再继续努力使理解强化、坚固，才会产生定解；修持也是由不断在自心上如法地修习，才会出现实证的功德。做做停停，不能长时间勇猛精进，那就像烧水烧到七十度又停下来不烧，又冷下来了；第二次烧到六十度，又凉下来。这样热热凉凉，永远烧不开。很多人都是像这样空费了一生心力，闻思修哪方面都没见到有成就。

所以一定要坚忍、要持续，要有不达目的不罢休的精神。能够这样锲而不舍，就会成功。

五不忘念功德

汝等比丘，求善知识，求善护助，无如不忘念。

这句经文说到“三求”：求善知识、求善护、求善助，表示闻思修三种法行。不论做闻思修哪一种法行，都必须以不忘念为上首才能趣入，因此说“无如不忘念”。

所谓“求善知识闻法”，是指生起听闻的法行。“善护”是指内在善思维的法行，就是按照听闻到的法义反复地如理思维，来善加保护所闻的法义。仅仅听闻而不思维，法义会很快漏失，丝毫无存。听闻后，心里不断地思维听闻的法义，最终产生决定的理解，这样就持住

了法义，叫做“善护”。“善助”，则是指如法而行，也就是按照思维所决定的法义移在自己心上反复修习。

“闻”是依靠外在传法的力量，而得到了解；“思”是依靠内在思维的力量，也就是运用四种道理不断抉择法义，最终彻底断除疑惑，决定诸法的真相就是如此。比如：决定了一切有漏法都是苦的自性；集唯一是惑业，而非其它；因缘所生法决定无我，等等。“修”，就是按照思慧决定了的法义在自己心上反复修习，不是离开思慧所决定的法义而另修其它。比如在决定了诸法无自性后，就安住在空性的定解中修习。这叫“如法而修”，叫“内助”，就是以修习来助成佛法的实证。

总之，一切法行都归摄在闻、思、修当中。而做这一切法行的上首或前导就是“不忘念”。上首是首要之义。三行也叫三慧，慧以照了为义，行以进趣为义，无论照了、进趣，都不离“不忘念”。总的要由内心不忘念，才能不断地趣入闻、思、修；如果忘失正念，心缘在非法的事上，闻思修的法行和智慧就一无所成。

“念”是明记不忘之意，时时记得依法而行，不做任何非法之事，以这样的不忘念摄持自心，就能趣入一切闻思修的法行。因此说“求善知识、求善护助，无如不忘念”。

若有不忘念者，诸烦恼贼则不能入。是故汝等，常

当摄念在心。若失念者，则失诸功德。

若恒时不忘念，贪嗔等的烦恼就无法进入内心。意思是指以念念觉知则使烦恼贼无法得逞，这就像太阳当空朗照，魑魅魍魉则无法现形。反之，如果正念的力量弱或者忘失正念，种种烦恼就会趁虚而入，导致失诸功德。

修道是正邪交战，凡夫内心里有各种习气烦恼，会不时地现起，如果正念的力量强，就不会随邪念转，各种不正的行为就得不到支持，而无法发展壮大，所以以正念能制止烦恼侵入；但是如果常常没有正念，就会很快跟着邪念转，逐渐地积累、发展，会导致烦恼和业加重，失坏内心的功德。

若念力坚强，虽入五欲贼中，不为所害，譬如着铠入阵，则无所畏。是名不忘念。

修行人入在五欲贼中，就好比战士处在敌人的包围中，处处可能被箭射刀砍(也就是处处可能被贪箭所伤、嗔箭所伤、放逸箭所伤等等)。这时要穿上什么铠甲来保护自心不被伤害呢？要穿上“不忘念”的铠甲！要知道人心只是一个念头，正念上得到坚固，其它邪念侵入不了内心。所以正念是保护自心的铠甲。通常说的“一念不在，如同死人”，是从反面强调不忘念的重要。一念不在，落在无明中，就跟死人一样，什么佛法的内涵

都没有，而且种种障碍、杂念、错乱的事都会因此而发生。

像这样认识了正反面的道理之后，就应当勉励自己成就不忘念的功德，力争二六时中恒持正念。

六禅定功德

汝等比丘，若摄心者，心则在定。心在定故，能知世间生灭法相。

如果能摄持住自己的心，专注一缘，心则住在定中不缘其它。以心住于定境、不著外物的缘故，便能照了世间生灭法相。

意思是说，以心不著于外物，则了了分明。著于外物，则陷于迷妄。所以形容为："如升太虚，彻见万相"，太虚本无一相可得，心不著任何相，则如明镜般照见世间生灭法相。这就是"由定发慧"的意思。

是故汝等，常当精勤修习诸定。若得定者，心则不散。

"是故"，指以定能发慧之故。所以应恒常精勤习定。若得禅定，则能心不外散。

"精勤"指应励力对治三种懈怠：

（一）精勤修习节量食卧（节制饮食、睡眠，不使过量），并善调呼吸，对治不安稳懈怠。

（二）精勤观察禅定利益，对治无味懈怠。

“无味”指修定无意乐。“对治”即是观察禅定能得通、开慧、穷尽苦源、成就大稀有事等。譬如，如此思惟：若连自心尚摄持不住，如何能证见本性？怎能做到恒时不离观照、远离颠倒梦想而断尽苦源？心若在虚妄的五欲上散乱纷驰，岂能做到彻见、彻视、彻知？相反，若能精勤习定，积久功深，必定能收摄自心安住一缘；如此依三昧之力，便能开发神通、智慧；由具定慧之力，便能伏断烦恼，穷尽苦根；如此则能成就大稀有事。像这样，数数观察禅定殊胜利益，便能生起修定意乐。

（三）观察自己目前尚未脱离生老病死苦和恶趣苦，对治不恐怖懈怠。

若能如法对治三种懈怠，则心自然恒时精进。

譬如惜水之家，善治堤塘；行者亦尔，为智慧水故，善修禅定，令不漏失。是名为定。

世尊又教导说：譬如农夫爱惜水，善巧地修治堤塘，来蓄住水，不令漏失。这是因为农夫深知：有水才能滋养庄稼，而有好的收成；水量不充足，庄稼得不到充分滋润，就长不好。如是行者爱惜智慧之水，因为：有智慧之水才能滋养慧命；智慧水如果漏失，任无明当家作主，则会枯损慧命。而保护智慧的外围措施就是善修禅

定。以勤修禅定发生力量，便能常常摄持自心，不失坏觉照也就护好了智慧。所以为护持智慧，应当精勤修习禅定。有定力摄住自心，智慧就不会漏失。

七智慧功德

汝等比丘，若有智慧，则无贪著。常自省察，不令有失，是则于我法中，能得解脱。若不尔者，既非道人，又非白衣，无所名也。

“若有智慧，则无贪著”一句，即是明示智慧的作用。智慧照见世俗万相皆无自性，便能不著于世俗假相；进而识破“妄既本空，真亦不立”，则真、妄皆无可执，一切无住。

“常自省察，不令有失”一句是指了知智慧极其重要、难得后，应当常常反观省察，来使智慧常存于心而不丧失，如此则能于佛法中得解脱。

“若不尔者”一句，是佛训导出家行者若不勤求智慧，则大失身份。以增益闻思修三慧而证得无漏真实智慧，堪称为“道人”。未曾出家者，则名“白衣”。如今既已出家，却不具四种智慧，如此既非道人，又非白衣，无有可称呼的名字！能不有愧！如此反省。

以下世尊再赞叹智慧功德，以劝勉行者勤修。

实智慧者，则是度老病死海坚牢船也，亦是无明黑

暗大明灯也，一切病者之良药也，伐烦恼树之利斧也。是故汝等，当以闻思修慧而自增益。若人有智慧之照，虽无天眼，而是明见人也。是名智慧。

无漏真实智慧是度越老病死海的坚牢航船，又是无明黑暗中的大明灯，是一切生死病患的良药，亦是斩断烦恼大树的利斧。总之，无论破无明、断烦恼、度生死都须依智慧来成办。因此应当努力增长闻思修三慧，以求速得发起无漏智慧而证成圣果。若人有智慧照见诸法实相，则其虽不具天眼，也是明见者了。

以上宣说了智慧的内涵。

八毕竟功德

汝等比丘，种种戏论，其心则乱，虽复出家，犹未得脱。是故比丘，当急舍离乱心戏论，若汝欲得寂灭乐者，唯当善灭戏论之患。是名不戏论。

此上“无求”等七种功德是长养善根的方便，此处则是直指自性远离（性本远离），非对治法，因此称为“毕竟功德”。

真如涅槃本性清净，言语道断，心行处灭，并非戏论所行境界。戏论有二：一、于真实之理起戏论（理：理体、本体）；二、于世间之事起戏论。初者，于真如本性起四边妄计，认为是此而非其余，例如执著这是谛

实的有的自性，而非其余无等三边，如此即是戏论，以理体离四边之故。如此一旦心起执定是此、是彼的戏论，即落于昏乱中，因此说：“其心则乱”。《信心铭》说：“才有是非，纷然失心。”

如此，法上起戏论尚不对，况谈论世间戏论？人虽出家，身体离俗，心却未证得真理，都是被以上二种戏论所乱。因此欲求寂灭之乐，唯应灭除戏论过患，此即是“不戏论”之意。

三流通分为四：初劝修流通；二证决流通；三断疑流通；四嘱付流通。

此下宣说流通分经文，目的是使这部《遗教经》的法要流通于十方三世。其内容有四：

一、劝修流通，即劝导实修世间、出世间诸法要，由此使本法流通于世，以实修即是真流通故。

二、证决流通：即证明佛所说四圣谛是永恒的真理，使当世及后世佛弟子信受无疑，从而使四谛法流通后世。

三、断疑流通：即通过断除诸疑惑，使大众领会到佛已将重要法要宣说完毕，佛弟子打消了疑虑后，便能一心依法实修，从而使佛法流通于世。

四、嘱咐流通：即世尊最后嘱咐大众一心勤求出离之道。

今初

汝等比丘，于诸功德，常当一心，舍诸放逸，如离怨贼。大悲世尊所说利益，皆已究竟，汝等但当勤而行之。若于山间，若空泽中，若在树下，闲处静室，念所受法，勿令忘失。常当自勉，精进修之，无为空死，后致有悔。

“诸功德”，指共世间三种法要及出世八种大人功德。

“常当一心，舍诸放逸，如离怨贼”，即是世尊嘱咐：所学法应放在自己心上实修，对上述共与不共法要，应常常依第一义心而修。

总的来说，这部经所说的种种功德都是为最终证得第一义心而修。首先应修共世间法要，励力使自身成为法器。具体的做法是：首先修持净戒，远离邪业，使身口意三业得以清净；其次对治生活中会严重障碍修道的根欲放逸苦、睡眠苦及多食苦，从而保有安稳的身心，能昼夜投入修法；此后应著力对治嗔恚、贡高、谄曲三大烦恼，由于嗔恚会摧坏善根、贡高无法受取法益、谄曲不能与道相应，因此成为严重道障。所以首先应对治这三大烦恼，使自心具足安忍、谦卑、质直的品德，才能与不共出世法的修持相应。

在做好了以上共世间法要的修行后，接下来应修持

出世间八种大人功德。其次第为：首应成就无求、知足、远离三种功德，以使身心远离世间粗重的惑业、苦状况，保证全副精力投入于出世间修行；次后则是心缘正法，昼夜恒时无疲倦地勤修，二六时中不失正念，如此则能成就三昧、智慧，终获毕竟功德。之前的修行都属于对治行，并非究竟。究竟功德则是非对治行。故世尊教诲："恒时依第一义心而修。"

"放逸"是指心外驰于虚妄的尘境中，以背觉合尘之故，造成无量生死诸苦；以起惑集业之故，失坏诸功德法财，因此放逸的危害甚于怨贼。只有舍离放逸方能恒依第一义心而修，因此世尊教诲："舍诸放逸，如离怨贼。"

"大悲世尊所说利益，皆已究竟"一句是指佛大悲心无局限、偏袒，故所说一切利益都已究竟，而无遗留。此是佛即将入灭时，做最后的付嘱：我来此世间四十九年所说法要，皆已具足圆满，因此但能依法勤修，必可证得圣果。

次后，从"汝等"至"勿令忘失"一句，是佛教导佛弟子修行方式。包含五项：

（一）如何修？"当勤而行之"。即应将所学法要置于自心上精勤实修。每学一种法要，都应在听受之后，首先思维决定其涵义，然后于自心上串习此法义，使心

修成如是功德，譬如学“知足”法要，就应在思维决定之后，努力使自身具备知足功德。

（二）何处修？应于山间，或空泽中，或树下，或静室中，闲静而住，以远离外缘干扰。

（三）何所修？即“念所受法”。“念”是明记不忘之意，所领受法也就是所应修之法，并非于所领受法之外另寻一种法。

（四）何故修？即“勿令忘失”。为令所受法不致忘失，应常于自心上修习。

（五）以何方便修？即“常当自勉，精进修之”。此“常当自勉”即是策励自心修行之方便。例如勉励自己：我现在已得到极难得的暇满身，已受取极殊胜法要，我应珍惜此生极难得的机遇，尽力勤修。

若我今生不能趣入佛法真实义，则算是枉得一世人身，于无意义中空死。若我现在得少为足，不思进取，临终时，必定后悔：当初若能把握好这千载难逢的良机精勤修行，决不只是现在的成就，可恨的是今生把极宝贵的光阴都浪费在造生死业上。

最可悲的情况是到临终只见自己一生造下无数恶业，被沉重的业力所牵，将堕恶趣，这时悔恨已晚！所以，我们在得一日闲暇时，就要修一日正法，莫待临终方后悔！

以下世尊继续劝导实修：

我如良医，知病说药，服与不服，非医咎也。又如善导，导人善道，闻之不行，非导过也。

世尊说：我只能指导你们修行，而不能代替你们修行。我像是一位良医，在了解你们的病情后开出对治的药方；至于服不服药就看你自己了。如果不遵医嘱服药而病未愈，这不是医生的过错。我又好比是善巧的向导，给你们指明了安乐之道，沿着此道实行，必定能至于安乐果地。若你们听完了指示，却不去实行，由此未得到安乐，这并非是向导的过失。

"良医"与"善导"有不同的比喻侧面。"良医"比喻"灭恶拔苦"，"善导"比喻"生善予乐"。

总之，佛从不会辜负众生，应做的事都已经做好；而众生多辜负佛。听闻法教，不依教奉行，就是辜负佛。

二证决流通

汝等若于苦等四谛有所疑者，可疾问之，毋得怀疑，不求决也。尔时世尊如是三唱，人无问者。所以者何？众无疑故。

一代时教无量法门，以四谛摄无不尽。苦、集二谛摄尽世间因果，灭、道二谛摄尽出世因果。因此，若于四谛有疑，则于一切佛法皆有疑；若于四谛无疑，则于

一切佛法将无疑（四谛法为大总持法，可做种种深浅解释，总的能摄尽一切佛法）。因此世尊于临入灭前垂询大众，若于四谛有疑，可速请问，勿任怀疑存在心中而不求解决。

“世尊如是三唱，人无问者”，表大众心无怀疑。佛传法至此究竟圆满，表法轮圆满成就。“人无问者”，表证法满足成就。“众无疑故”，表断功德满足成就。

时阿[少兔]楼驮，观察众心，而白佛言：世尊！月可令热，日可令冷，佛说四谛不可令异。

阿[少兔]楼驮亦名阿那律，翻为无贫、无灭或如意。此中有一因缘：往昔于饥荒之世，有人供养辟支佛一餐饮食，以此感得九十一劫中往来人天，常享福乐。直至今日，福德尚未消减，所求如意，故称为“无贫”（从无贫乏），又称为“无灭”（多劫中享福，尚未福灭），又称为“如意”（种种福乐都如意获得）。

阿[少兔]楼驮是佛弟子中天眼第一，能观察大众的心理，因此代大众发言：“月可令热，日可令冷，佛所说苦、集、灭、道四真谛永无改变。”即日月仅是众生心识所现相分[2]，故有神勇者可令月热、日冷，而佛所说

---

[2] 此意为：日月仅是众生同分业习所现影像，意即四天下众生有同类业习，所变现的日月影像相似，由此误以为心外有日月实物存在。此情形犹如众人同食“商陆”迷幻药，同于眼前现金色幻觉，误以为心外有金色存在，实则金色只是众心所现的同分影像。日月亦如是。

四谛义是众生心性法尔道理，故永无变异。

佛说苦谛实苦，不可令乐；集真是因，更无异因；苦若灭者，即是因灭，因灭故果灭；灭苦之道，实是真道，更无余道。世尊！是诸比丘，于四谛中，决定无疑。

这是阿**㝹**楼驮代大众证明，于佛所说四圣谛真理认定无疑。

佛说苦谛的确是苦，不可令此苦得安乐名。此是指三界有漏法，无一不是三苦所摄。苦是苦苦，自不待言。乐是坏苦，即享乐不长久，缘尽必坏灭；以享乐时贪著，坏灭时定忧苦。不苦不乐是行苦，即当时烦恼种子、苦种子仍随逐在身，未离苦因状况，因此未来遇缘时必定又发起苦苦、坏苦。如此遍观生死流转全程，此一刹那实际是奔赴后苦结局，故认定为“行苦”。如此，三界五蕴唯是三苦自性，全无乐之体性。

或者从因至果观察：乃至未生空慧，照见无我，则不能寂灭执我之心；以不寂灭执我之心，境顺我心则生贪著，境违我意则起嗔恚，以我高则生骄慢，以我低则生自卑，如此定不能止息烦恼现行；以烦恼而心内妄动，必驱使身、口、意现起种种作业；以现起作业故必积集业力；如此定为业力所牵，而受三界生死。此状循环不已，便形成生死相续。像这样，惑、业、苦辗转相续的状况，唯一是苦的自性而非安乐。

其次，佛说集谛的确是苦因，更无余因。这是指见、思（非见）二类烦恼及善、恶、不动三种有漏业，的确是牵生三界之因，此外更无余因。

又佛说灭谛实是苦已寂灭之涅槃。以苦因寂灭之故，苦得以寂灭，无因复不生果故。

又，佛说道谛实是能灭苦之道，更无余道。

此处应明确，生死诸苦都是以执著我的心造业感召。因此解脱道的核心定是现见无我的智慧。以下以“蛇绳喻”来说明这一点。

譬如黄昏天暗下来时，见远处的花绳为蛇，由此起了执蛇之心。随后使得自心烦乱；以心烦乱之故，驱使自身做出各种行动。若能明白此喻所表示的误认、起惑、造业等心理运转的机制，则对惑、业、苦运行的状况会完全明白。由于错乱的因缘而误认“花绳”为“蛇”，表示由错乱的因缘认“蕴”为“我”。此后心里一直执著有“蛇”，比喻自生起我见后一直执著有“我”；以执著有蛇的心引起内心诸多妄动，发起种种造作（譬如引起恐惧心理，而发起逃避的行为或持刀欲灭蛇的行为），这比喻以执著有“我”的心，观待拥护“我”、违逆“我”、低于“我”、高于“我”等情境，心会当即失去寂静而妄动，这就是“烦恼”；又以心妄自冲动，发生身、口、意的行动，这就是“造业”（造作或行动）。

譬如在妄执有“我”的情形之下，就会为“我”争第一、争赞美、争地位、争享受等，从而做出逐取追求的行为，或者为使“我”得到梵天的果位而修定，诸如此类，以为“我”而行的缘故，便造下了非福业、福业或不动业。总之，轮回运行的机制是：以执著我而烦恼妄动，以烦恼妄动发生行为，以发生行为而感召生死。

接下来再观察从轮回中还灭的道的机制。仍然以比喻显明。当灯光照亮了前方时，见到前方只有一条盘着的花绳，上面根本没有蛇。这样在亲自见到“唯绳无蛇”时，认为有蛇的心便消失无余。此后，心跳等的妄动将会逐渐停歇下来。所谓以现见无我的智慧能彻底灭尽苦因和苦就是这样的情形。于见道之刹那，现见到蕴上根本无我，当时就寂灭了认为有我的心，断掉了遍计我执。但是俱生执著也即长劫串习养成的执著我的惯性还有待于修道来使它渐渐停息，最终妄动消减到零，即是彻底寂灭了惑业，而停止轮转。如此顺次、逆次观察，便能认定唯有无我空慧是灭苦真实之道，此外更无余道。

如是，苦、集、灭、道四种义理真实不虚，称为“四谛”。佛如实说，比丘如实解，因此说“决定无疑”。

三断疑流通又三：初显示余疑；二为断彼彼疑；三重说有为无常相劝修。

今初

于此众中，所作未办者，见佛灭度，当有悲感。若有初入法者，闻佛所说，即皆得度，譬如夜见电光，即得见道。若所作已办，已度苦海者，但作是念：世尊灭度，一何疾哉！

此仍是阿㝹楼驮的分别语言。包含三种分别：一、所作未办者，即一、二、三果罗汉，已断见惑，思惑尚未全断，故见佛说要涅槃会动悲感。例如阿难会起忧愁等；二、初入法的内凡、外凡，由于观行力深，闻佛说法便速疾见道，故比喻为“夜见电光”（指黑夜刹那电闪，当即明见道路。表观行力深，一闻佛语，顿时见道）；三、所作已办者，即阿罗汉，由于已断尽烦恼，见佛灭度并不会悲哀。

未证无学果，尚有烦恼未断，故见佛灭度仍会悲哀。阿罗汉已断尽烦恼，永超三界苦海，因此不会动情。但因为不了知佛实际不灭，所以会想：“世尊怎么这么快就入灭！”他们见佛的蕴身即将入灭，认为佛将涅槃。大乘现见法性者了知“无有佛涅槃”，法性常住，本无生灭，这又另当别论了。

二为断彼彼疑

阿㝹楼驮虽说此语，众中皆悉了达四圣谛义，世尊

欲令此诸大众皆得坚固，以大悲心，复为众说：汝等比丘，勿怀悲恼。若我住世一劫，会亦当灭；会而不离，终不可得。自利利他，法皆具足，若我久住，更无所益。应可度者，若天上人间，皆悉已度；其未度者，皆亦已作得度因缘。自今已后，我诸弟子展转行之，则是如来法身常在而不灭也。

阿㝹楼驮虽然说了这番话，大众也都了达四圣谛的义理。而世尊以慈愍心怜惜众生，为使大众得到坚固信解，再次以大悲心说：“诸比丘！你们不要悲伤苦恼，若我住世一劫，也终究要趣入寂灭。相聚而不分离，终不可得。我已将自利利他之法宣说圆满。若我再久住世，也不会有更多利益。应得度者，无论天上、人间都已度脱，未得度者也都作了得度因缘。自今以后，我教下的弟子辗转修行，将如来圣法继承下去，这就是如来法身常在不灭！

虽然四谛是法尔真理，但唯有圣者方知，故称为“圣谛”。虽然大众都已了达四圣谛，都已明了世出世间的因果法则，但如来以大悲心为未来一切众生永断疑惑，因此再次为大众宣讲。这也使得未来的佛弟子们能坚固信受、远离怀疑。

这段经文对四圣谛从三方面断疑：

（一）从“勿怀悲恼”至“更无所益”，是断除“所

作未办，见如来入灭生悲感”的疑虑。一至三果阿罗汉认为佛要离开我们，因此心生悲哀。世尊安慰说：“我再住世一劫，也仍要分离。自利利他之法已经具足，你们依法修行便能得道。至于相会必有分离，是无常的定律，何况我久住世间，对你们无更多利益，因此不必悲伤。”

（二）从“应可度者”至“得度因缘”，是断除“电光见道”的疑虑。此疑虑为：若佛住于世间，众生闻佛说法，能如暗夜电闪般速疾见道。佛已离世，众生丧失依怙，何堪以得度？为此，世尊解释：“一切都是因缘。所应得度者都已度脱完毕，未得度者也作了得度因缘，必定于因缘成熟时见道，因此不必忧虑。”

（三）从“自今已后”到“而不灭也”，是断除“灭度何疾”的疑虑。

四果罗汉已断尽烦恼，见佛灭度，不会生悲哀之情，只觉得“世尊怎么这么快就入灭”。对此，佛解释说：“往后我的弟子辗转行持佛法，则使因分住持不坏；法身常住不灭，亦使果分住持不坏，因果二分都常在，即是“如来法身常在不灭”。意思是说：佛涅槃后弟子们常常依法修习，由弟子成为师父，再传弟子，弟子又成为师父，又传弟子……如此辗转相传而使佛法不灭；就果而言，由弟子所行之法不断绝，则使如来（戒、定、

慧、解脱、解脱知见）五分法身常在世间，因此说“如来法身常在不灭”。

三重说有为无常相劝修

是故当知，世皆无常，会必有离，勿怀忧恼，世相如是。当勤精进，早求解脱，以智慧明，灭诸痴暗。

因此要知道，一切因缘合成的法都是无常体性。有缘聚之“会”，就必然有缘散之“离”。这是世间法的本相，于此缘散分离之际，勿怀忧恼，当以豁达的心量看透世间真相。唯一要紧的是“当勤精进，早求解脱，以智慧明，灭诸痴暗”。

世事都如梦影浮泡，刹那即灭。于刹那即灭之法妄想保住，毫无必要；见其破灭也无需忧恼，因为它只是浮泡。如此，对世间家庭、事业、感情、财富、身体、国土等都应视如梦幻泡影，见其虚生虚灭，莫被幻境所牵而生喜忧。自己陷在生死大梦中，不是还在这梦中执取什么、忧悲什么，而是应早日从梦中解脱，以智慧光明灭除愚痴黑暗。

世实危脆，无坚牢者，我今得灭，如除恶病。此是应舍之身，罪恶之物，假名为身，没在老病生死大海；何有智者，得除灭之，如杀怨贼而不欢喜！

世间器情万物实际都危脆如浮泡，丝毫无坚牢。我

现今已得灭度，如除灭恶病般。此五取蕴是应舍之身、罪恶之物，只是就惑业力所现的五蕴假相假名为“身”，此是陷在老病生死大海中。哪有智者已得除灭苦蕴怨贼而不欢喜呢?

佛已寂灭虚妄分别，彻证法身，并无有漏苦蕴，但为了引导众生出离轮回，仍然说所化身为“罪恶之物”。实际是启发我们：当下自己的五蕴是苦源、是苦器（出苦、造苦的器具)，故是“罪恶之物”、是“极重恶病”。详言之，今生所受的一切苦都是在这色、受、想、行、识的蕴体上发生，来世当受的一切苦也是由这色、受、想、行、识的蕴体起惑造业而召感。无论苦苦、坏苦、行苦，尽其所有，都是由此蕴体制造及现出。由五取蕴相续不已，即演成旷劫无数生死轮回。只要还处于此五取蕴的相续之流中，便是“没在老病生死大海”；从根除灭我执，停止起惑造业而不再召感诸苦，等到宿业报尽，有漏蕴的相续就此断绝，就是“得以除灭”。

以往无量劫来，以无数诸苦加害于我，故称为“怨”；劫夺我心中的法财，故称为“贼”。以往由于五取蕴一直辗转相续，一直落在苦苦、坏苦和行苦中，以五取蕴之苦器状况辗转不断，导致连绵不绝，无漏乐则于无量劫中未现丝毫，而今天得已除灭苦蕴，永断诸苦，恒享真乐，哪有智者不生欢喜呢?

四嘱付流通

汝等比丘，常当一心，勤求出道，一切世间动不动法，皆是败坏不安之相。

此是世尊最后嘱咐说：诸比丘！汝等常应一心勤求出离之道，因为一切世间无论动或不动之法，皆是败坏不安之相。

“一心”，指依止真实智慧。“勤求出离”是因为“三界不安，犹如火宅”，故在此世间应当舍弃名利、享受，当为永超苦海而昼夜修道。“世间”，指三界有漏果报。“动”，谓欲界。“不动”，谓色、无色界。以欲界为散乱地，心识动荡不已，故称为“动”；上界住于定中，远离散乱，故称为“不动”。无论动或不动诸有漏蕴，都是惑业因缘所生，缘尽即灭，故皆是“败坏之相”。又以苦因始终未消，始终有苦患在身，因此是“不安之相”。纵生于上界长劫住定，仍然不免在定力丧失时复堕下界，依然忧苦，一如往昔。现在尚陷于此五取蕴苦流中，故应昼夜一心勤求出道。只有明见无我，止息一切执著我而起的烦恼妄动，才是寂灭苦因，始得寂静涅槃。

汝等且止，勿得复语，时将欲过，我欲灭度，是我最后之所教诲。

“汝等且止，勿得复语”，即劝导弟子止息身口意

三业，成就寂静无我法器。“时将欲过”，表示即将归于寂灭，不离中道以为究竟。“最后教诲”，显示此篇佛之遗训是住持法中最殊胜、紧要之法。

佛来世间说法度生四十九年，末后殷勤嘱咐，悲心至极。我等为佛弟子，应将世尊遗教刻骨铭心、信受奉行，这才是学习这部《遗教经》的目的。